

Examen ceinture jaune : 9^{ème} Kup

1. Exécution taegeuk il jang
2. Exécution des coups de pieds à gauche et à droite
3. Exécution de deux techniques Habon kyorugui
4. Théorie :

Compter jusqu'à 10 :

- Hana : un
- Dul : deux
- Set : trois
- Net : quatre
- Dasot : cinq
- Yosot : six
- Ilgop : sept
- Yodol : huit
- Ahop : neuf
- Yol : dix

Citer les 8 commandements :

- L'esprit
- La manière
- La patience
- Le respect
- La modestie
- Le sacrifice
- La propreté
- La fidélité

Enoncer les attitudes de base

Chariot : garde à vous

Kyong-ye : saluez

Chumbi : préparez-vous

Sijak : commencez

Balo : revenez

- FASUNG TOURNAI -

Les termes courants à connaître

Taekwondo :	La voie du pied et du poing (littéralement : Tae = le coup de pied, Kwon = le poing, Do = la voie, l'esprit)
Dojang :	Salle d'entraînement
Ti :	Ceinture
Dobok :	Tenue à col en V pour la pratique du Taekwondo
Sabeumnim :	Maître (à partir du 4e dan)
Kyosunim :	Instructeur, assistant
Kyorugi :	Combat
Poomse :	Forme (combat imaginaire)
Kihap :	Crier
Ann ja :	Assis
Alé :	Niveau bas
Momtong :	Niveau moyen
Eulgeul :	Niveau haut

Les coups de pieds

Tchagui	coup de pied
Ap tchagui	coup de pied avant
Bandal tchagui	coup de pied semi-circulaire
Dollyo tchagui	coup de pied circulaire
Dwit tchagui	coup de pied arrière (coup de pied de cheval)
Naeryo tchagui	coup de pied marteau
Yop tchagui	coup de pied latéral

- FASUNG TOURNAI -

Les positions

Seugui	Position
Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieur des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
Ap Koubi Seugui	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°

Les attaques

Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion
Balo	Bras inverse à la jambe avant
Bandé	Bras du côté de la jambe
Momtong bande jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant
Momtong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant

Les bloquages

Alé maki	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
Momtong an maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière
Eulgoul maki	Blocage ascendant niveau haut, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)

Ceci est le programme à connaître sur le bout des doigts avant de pouvoir présenter un examen !