



CERCLE EDOUARD BRANCO
PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



ENFANTS

ILPOOM		IL POOM
	↑	7° + 8° TCHIL + PALJANG
1° KEUP		ROUGE 2 BARRETTES NOIRES
	↑	8° PALJANG
2° KEUP		ROUGE 1 BARRETTE NOIRE
	↑	7° TCHILJANG
3° KEUP		ROUGE
	↑	6° YOUKJANG
4° KEUP		BLEUE 2 BARRETTES ROUGES
	↑	5° OHJANG
5° KEUP		BLEUE 1 BARRETTE ROUGE
	↑	4° SAHJANG
6° KEUP		BLEUE
	↑	3° SAMJANG
7° KEUP		VIOLETTE
	↑	1/2 DE 3° SAMJANG
8° KEUP		VERTE 2 BARRETTES VIOLETES
	↑	1/2 DE 3° SAMJANG
9° KEUP		VERTE
	↑	2° YIJANG
10° KEUP		ORANGE 2 BARRETTES VERTES
	↑	2° YIJANG
11° KEUP		ORANGE
	↑	1/2 DE 2° YIJANG
12° KEUP		JAUNE 2 BARRETTES ORANGES
	↑	1/2 DE 2° YIJANG
13° KEUP		JAUNE
	↑	1° ILJANG
14° KEUP		BLANCHE 2 BARRETTES JAUNE
	↑	1/2 DE 1° ILJANG
15° KEUP		BLANCHE





CERCLE EDOUARD BRANCO

PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE BLANCHE A JAUNE



Poomsé :	
- TAEGEUK IL JANG - 1 ^{er} poomsé (représente le ciel) / la moitié pour passer barrette jaune	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	Coups de pied de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap tchagui (frontal) - Doliyo tchagui (circulaire) - Yop tchagui (latéral)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
Blocages de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ale makki (bas) - Montong han makki (moyen vers l'intérieur coté jambe opposée) - Eulgoul makki (haut) - Bakkat montong makki (moyen vers l'extérieur) 	Attaque de base : <ul style="list-style-type: none"> - Montong chirugui (coup de poing moyen) - Eulgoul chirugui (coup de poing haut)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche 2 coups de pieds chacun)



CEINTURE JAUNE A ORANGE



Poomsé :	
- 1 / 2 TAEGEUK YI JANG - la moitié du 2 ^{ème} poomsé (représente le lac)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	Coups de pied de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap tchagui (frontal) - Doliyo tchagui (circulaire) - Yop tchagui (latéral) - Dwit tchagui (cheval)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
Blocages de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ale makki (bas) - Montong han makki (moyen vers l'intérieur coté jambe opposée) - Eulgoul makki (haut) - Bakkat montong makki (moyen vers l'extérieur) - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) 	Attaque de base : <ul style="list-style-type: none"> - Montong chirugui (coup de poing moyen) - Eulgoul chirugui (coup de poing haut) - Ale chirugui (coup de poing bas) - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche 2 coups de pieds chacun)





CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE ORANGE A VERTE



Poomsé :	
- TAEGEUK YI JANG - 2 ^{ème} poomsé (représente le lac)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base :	Coups de pied de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap tchagui (frontal) - Doliyo tchagui (circulaire) - Yop tchagui (latéral) - Dwit tchagui (cheval)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
Blocages de base :	Attaque de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ale makki (bas) - Montong han makki (moyen vers l'intérieur coté jambe opposée) - Eulgoul makki (haut) - Bakkat montong makki (moyen vers l'extérieur) - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong chirugui (coup de poing moyen) - Eulgoul chirugui (coup de poing haut) - Ale chirugui (coup de poing bas) - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche 2 coups de pieds chacun)



CEINTURE VERTE A VIOLETTE



Poomsé :	
- 1 / 2 TAEGEUK SAM JANG - la moitié du 3 ^{ème} poomsé (représente le feu)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base :	
<ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo ap tchagui (frontal sauté)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur) - Sonnal han chigui (coup du tranchant de la main vers l'intérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche)





CERCLE EDOUARD BRANCO
PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE VIOLETTE A BLEUE



Poomsé :	
- TAEGEUK SAM JANG - 3 ^{ème} poomsé (représente le feu)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo ap tchagui (frontal sauté)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur) - Sonnal han chigui (coup du tranchant de la main vers l'intérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche)



CEINTURE BLEUE 6^{ème} A BLEUE 5^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK SAH JANG - 4 ^{ème} poomsé (représente le tonnerre)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang nulo makki (descendant avec la paume de la main) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur) - Sonnal han chigui (coup du tranchant de la main vers l'intérieur) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche pour les + de 10 ans)





CERCLE EDOUARD BRANCO

PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE BLEUE 5^{ème} A BLEUE 4^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK OH JANG - 5 ^{ème} poomsé (représente le vent)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous))
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche pour les + de 10 ans)



CEINTURE BLEUE 4^{ème} A ROUGE 3^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK YOUK JANG - 6 ^{ème} poomsé (représente l'eau)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 (tous les coups de pieds sautés « simples »)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous))
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche pour les + de 10 ans)





CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE ROUGE 3^{ème} A ROUGE 2^{ème}



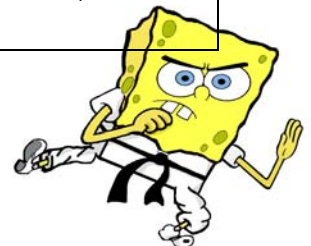
Poomsé :	
- TAEGEUK TCHIL JANG - 7 ^{ème} poomsé (représente la montagne)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) - Bom sogi (position du tigre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 (tous les coups de pieds sautés « simples »)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) - Kaoui makki (double niveau) - Eut keuro ale makki (renforcé) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous)) - Mroup tchigui (coup de genou)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche pour les + de 10 ans)



CEINTURE ROUGE 2^{ème} A ROUGE 1^{er}



Poomsé :	
- TAEGEUK PAL JANG - 8 ^{ème} poomsé (représente la terre)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) - Bom sogi (position du tigre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 + 2 (tous les coups de pieds sautés « simples » et « complexes ») - Nakko et furiyo tchagui (vers l'extérieur)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) - Kaoui makki (double niveau) - Eut keuro ale makki (renforcé) - Ohe santol makki (demi-montagne) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous)) - Mroup tchigui (coup de genou) - Ji churugui (coups de poing ascendants) - Dang kyo tok tchirugui (ascendant en saisie)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche pour les + de 10 ans)













CERCLE EDOUARD BRANCO
PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



ADULTES

1° KEUP		ROUGE 2 BARRETTES NOIRES
	↑	8° PALJANG
2° KEUP		ROUGE 1 BARRETTE NOIRE
	↑	7° TCHILJANG
3° KEUP		ROUGE
	↑	6° YOUKJANG
4° KEUP		BLEUE 2 BARRETTES ROUGES
	↑	5° OHJANG
5° KEUP		BLEUE 1 BARRETTE ROUGE
	↑	4° SAHJANG
6° KEUP		BLEUE
	↑	3° SAMJANG
7° KEUP		VERTE
	↑	2° YIJANG
8° KEUP		JAUNE
	↑	1° ILJANG
10° KEUP		BLANCHE





CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE BLANCHE A JAUNE



Poomsé :	
- TAEGEUK IL JANG - 1 ^{er} poomsé (représente le ciel)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base :	Coups de pied de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap tchagui (frontal) - Doliyo tchagui (circulaire) - Yop tchagui (latéral)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
Blocages de base :	Attaque de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ale makki (bas) - Montong han makki (moyen vers l'intérieur coté jambe opposée) - Eulgoul makki (haut) - Bakkat montong makki (moyen vers l'extérieur) 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong chirugui (coup de poing moyen) - Eulgoul chirugui (coup de poing haut)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche 2 coups de pieds chacun)



CEINTURE JAUNE A VERTE



Poomsé :	
- TAEGEUK YI JANG - 2 ^{ème} poomsé (représente le lac)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base :	Coups de pied de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap tchagui (frontal) - Doliyo tchagui (circulaire) - Yop tchagui (latéral) - Dwit tchagui (cheval)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
Blocages de base :	Attaque de base :
<ul style="list-style-type: none"> - Ale makki (bas) - Montong han makki (moyen vers l'intérieur coté jambe opposée) - Eulgoul makki (haut) - Bakkat montong makki (moyen vers l'extérieur) - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong chirugui (coup de poing moyen) - Eulgoul chirugui (coup de poing haut) - Ale chirugui (coup de poing bas) - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche)





CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE VERTE A BLEUE



Poomsé :	
- TAEGEUK SAM JANG - 3 ^{ème} poomsé (représente le feu)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo ap tchagui (frontal sauté)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur) - Sonnal han chigui (coup du tranchant de la main vers l'intérieur)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat sans touche)



CEINTURE BLEUE 6^{ème} A BLEUE 5^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK SAH JANG - 4 ^{ème} poomsé (représente le tonnerre)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang nulo makki (descendant avec la paume de la main) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base - Sonnal bakkat chigui (coup du tranchant de la main vers l'extérieur) - Sonnal han chigui (coup du tranchant de la main vers l'intérieur) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche au plastron)





CERCLE EDOUARD BRANCO

PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE BLEUE 5^{ème} A BLEUE 4^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK OH JANG - 5 ^{ème} poomsé (représente le vent)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyoyop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous))
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche au plastron)



CEINTURE BLEUE 4^{ème} A ROUGE 3^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK YOUK JANG - 6 ^{ème} poomsé (représente l'eau)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyoyop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 (tous les coups de pieds sautés « simples »)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous))
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat avec touche au plastron et casque)





CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



CEINTURE ROUGE 3^{ème} A ROUGE 2^{ème}



Poomsé :	
- TAEGEUK TCHIL JANG - 7 ^{ème} poomsé (représente la montagne)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) - Bom sogi (position du tigre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Dwit tchagui (cheval) - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 (tous les coups de pieds sautés « simples »)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - An sonnal montong makki (main ouverte niveau moyen) - sonnal montong makki (mains ouvertes niveau moyen) - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) - Kaoui makki (double niveau) - Eut keuro ale makki (renforcé) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous)) - Mroup tchigui (coup de genou)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat au plastron et casque) - Yak sok jahoui kirougui (1-1 / 2-2 / 1-1)



CEINTURE ROUGE 2^{ème} A ROUGE 1^{er}



Poomsé :	
- TAEGEUK PAL JANG - 8 ^{ème} poomsé (représente la terre)	
<u>POSITIONS</u>	<u>COUPS DE PIED</u>
Positions de base : <ul style="list-style-type: none"> - Ap sogi (position de marche) - Ap koubi sogi (position basse avant) - Dwit koubi sogi (position de défense arrière) - Chuch'um sogi (position du cavalier) - Koa sogi (position croisée) - Bom sogi (position du tigre) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied de base - Mondoliyo tchagui (circulaire retourné) - Tuyo yop tchagui (latéral sauté) - 360° Doliyo (circulaire sauté en 360°) - Neliyo [Han + Bakkat] (coups de pied marteau) - Tuyos 1 + 2 (tous les coups de pieds sautés « simples » et « complexes ») - Nakko et furiyo tchagui (vers l'extérieur)
<u>BLOCAGES</u>	<u>ATTAQUES</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Blocages de base - Batang sang makki (avec la paume de la main (tous)) - Je bi poum mok tchigui (hirondelle) - Palmok bakkat makki (partie interne de l'avant-bras) - Sonnal bitoro makki (vers l'avant avec le tranchant) - Kaoui makki (double niveau) - Eut keuro ale makki (renforcé) - Ohe santol makki (demi-montagne) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attaque de base_ - Sonnal chigui (coup du tranchant de la main) - Dou chumok (coup avec le revers du poing) - Sancot chigui (coup avec le bout des doigts) - Pal koup (coups de coude (tous)) - Mroup tchigui (coup de genou) - Ji churugui (coups de poing ascendants) - Dang kyo tok tchirugui (ascendant en saisie)
<u>SELF-DEFENSE</u>	<u>COMBAT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hanbon kirougui (défense sur une attaque) - Sambon kirougui (défense sur trois attaques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal kirougui (combat au plastron et casque) - Yak sok jahoui kirougui (1-1 / 2-2 / 1-1)

