



**CERCLE EDOUARD BRANCO**  
**PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES**



**ENFANTS**

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





# CERCLE EDOUARD BRANCO

## PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE BLANCHE A JAUNE



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



### CEINTURE JAUNE A ORANGE



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





## CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE ORANGE A VERTE



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



### CEINTURE VERTE A VIOLETTE



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





## CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE VIOLETTE A BLEUE



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



### CEINTURE BLEUE 6<sup>ème</sup> A BLEUE 5<sup>ème</sup>



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





# CERCLE EDOUARD BRANCO

## PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE BLEUE 5<sup>ème</sup> A BLEUE 4<sup>ème</sup>



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



### CEINTURE BLEUE 4<sup>ème</sup> A ROUGE 3<sup>ème</sup>



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





## CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE ROUGE 3<sup>ème</sup> A ROUGE 2<sup>ème</sup>



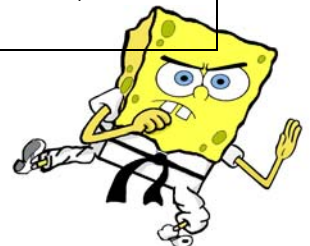
<b>Poomsé :</b>	
- TAEGEUK TCHIL JANG - 7 <sup>ème</sup> poomsé (représente la montagne)	
<b><u>POSITIONS</u></b>	<b><u>COUPS DE PIED</u></b>
<b>Positions de base :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ap sogi (position de marche)</li> <li>- Ap koubi sogi (position basse avant)</li> <li>- Dwit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



### CEINTURE ROUGE 2<sup>ème</sup> A ROUGE 1<sup>er</sup>



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













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



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



### CEINTURE JAUNE A VERTE



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





# CERCLE EDOUARD BRANCO

## PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE VERTE A BLEUE



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



### CEINTURE BLEUE 6<sup>ème</sup> A BLEUE 5<sup>ème</sup>



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





# CERCLE EDOUARD BRANCO

## PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE BLEUE 5<sup>ème</sup> A BLEUE 4<sup>ème</sup>



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



### CEINTURE BLEUE 4<sup>ème</sup> A ROUGE 3<sup>ème</sup>



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





## CERCLE EDOUARD BRANCO PROGRAMME POUR LES PASSAGES DE GRADES



### CEINTURE ROUGE 3<sup>ème</sup> A ROUGE 2<sup>ème</sup>



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



### CEINTURE ROUGE 2<sup>ème</sup> A ROUGE 1<sup>er</sup>



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

