



**Programme des examens**

**de**

**Hapkido**

**de**

**9<sup>e</sup> Keup à 4<sup>e</sup> Dan**

**Nivarlet Jean-Jacques**

**7<sup>e</sup> DAN WHF**

# Ceinture jaune (9<sup>e</sup> Keup)

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 3 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant en mettant les mains au sol (G et D).

Chute arrière.

Chute sur le côté (G et D).

Chute à genou.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

Niveau bas, niveau moyen et niveau haut.

Aptchagui

Yoptchagui

Tchikotchagui

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 5 premières techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 5 premières techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 4 premières clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

# **Ceinture orange (8<sup>e</sup> Keup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 3 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sans mettre les mains (G et D).

Roulade arrière (G et D).

Roulade sur le côté (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Combinaison de 2 coups de pied en avançant.**

En avançant, faire aptchagui + aptchagui.

En avançant, faire aptchagui + yoptchagui.

En avançant, faire aptchagui + tchikotchagui.

### **B. Coups de pied en reculant.**

En reculant d'un pas, faire aptchagui de la jambe avant.

En reculant d'un pas, faire yoptchagui de la jambe avant.

En reculant d'un pas, faire tchikotchagui de la jambe avant.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 9 premières techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 9 premières techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 4 premières clés.

**8. Défenses sur attaques de coups de poing**  
**(Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

**9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**  
**(Ansonmok sul)**

5 techniques.

**10. Combat (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 1 minute.

# **Ceinture violette (7<sup>e</sup> Keup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 3 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sans mettre les mains (G et D).

Roulade arrière (G et D).

Roulade sur le côté (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

Les 5 coups premiers coups de pied de base.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkatsonmok sul)**

5 techniques.

## **11. Combat (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 1 minute.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 1 minute.

# Ceinture verte (6<sup>e</sup> Keup)

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 3 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant sautée en hauteur en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sautée en hauteur sans mettre les mains au sol (G et D).

Roulade arrière sautée en hauteur (G et D).

Roulade sur le côté sautée en hauteur (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale sautée en hauteur.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

*Les 5 premiers coups de pied de base.*

*Plus aptchagui : jambe avant sans sauter,*

*jambe avant en sautant,*

*jambe arrière en sautant en longueur.*

*Idem avec yoptchagui et tchikotchagui.*

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing**

### **(Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkatsonmok sul)**

5 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 1 minute.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant une minute.



# **Ceinture bleue (5<sup>e</sup> Keup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 4 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant sautée en hauteur en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sautée en hauteur sans mettre les mains au sol (G et D).

Roulade arrière sautée en hauteur (G et D).

Roulade sur le côté sautée en hauteur (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale sautée en hauteur.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 10 premiers coups de pieds.

### **B. Les enchaînements**

4 enchaînements de deux coups de pied.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing**

### **(Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkatsonmok sul)**

6 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **14. Défenses sur saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

## **15. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

# **Ceinture marron (4<sup>e</sup> Kup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 4 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant sautée en longueur en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sautée en longueur sans mettre les mains au sol (G et D).

Roulade arrière sautée en hauteur (G et D).

Roulade sur le côté sautée en hauteur (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale sautée en hauteur.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 15 premiers coups de pied.

### **B. Les enchaînements**

5 enchaînements de deux coups de pied.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing**

### **(Bang Kwon Sul)**

5 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkatsonmok sul)**

5 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **14. Défenses sur saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

3 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques.

## **15. Défenses sur saisies de la ceinture**

2 techniques.

## **16. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

# **Ceinture marron avec une barrette (3<sup>e</sup> Keup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 6 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant sautée au-dessus d'un obstacle en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sautée au-dessus d'un obstacle sans mettre les mains au sol (G et D).

Roulade arrière sautée en hauteur (G et D).

Roulade sur le côté sautée en hauteur (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale sautée en hauteur.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 20 coups de pieds.

Les enchaînements

5 enchaînements de coups de pied glissés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défense sur attaques de coups de poing**

### **(Bang Kwon Sul)**

7 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkatsonmok sul)**

5 techniques.

## **11. Défenses sur saisies d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisies des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.



### **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière** **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

### **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

### **15. Défenses sur saisies du dobok (Uibok Sul)**

#### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

#### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

#### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

#### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

#### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques.

#### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

#### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

## **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur saisies de la ceinture.**

2 techniques.

## **17. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

# Ceinture rouge (2<sup>e</sup> Kup)

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 6 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Roulade avant sautée au-dessus d'un obstacle en mettant les mains au sol (G et D).

Roulade avant sautée au-dessus d'un obstacle sans mettre les mains au sol (G et D).

Roulade arrière sautée en hauteur (G et D).

Roulade sur le côté sautée en hauteur (G et D).

Chute à genou.

Chute faciale sautée en hauteur.

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 20 coups de pieds.

### **B. Les enchaînements**

5 enchaînements de coups de pied avec un pas.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

**8. Défenses sur attaques de coups de poing**  
**(Bang Kwon Sul)**

8 techniques.

**9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

**(Ansonmok sul)**

5 techniques.

**10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

**(Bakkatsonmok sul)**

5 techniques.

**11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

**(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

**12. Défenses sur saisie des deux poignets**

**(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

**13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

**(Dui yangsonnok sul)**

2 techniques.

**14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Défenses sur saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.

### **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture.**

2 techniques.

## **18. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

# **Ceinture rouge avec une barrette (1<sup>er</sup> Kup)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 6 mois.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Combinaison de toutes les chutes vues précédemment. (G et D)

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

A. Les coups de pieds de base

Les 20 coups de pieds.

B. Les enchaînements

5 enchaînements de coups de pied sautés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défense sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

7 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet (Ansonmok sul)**

5 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkat sonmok sul)**

5 techniques

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

### **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

## **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Défenses sur saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.



### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.

## **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture.**

2 techniques.

## **18. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

# **Ceinture noire (1<sup>er</sup> Dan)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 1 an.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Combinaison de toutes les chutes vues précédemment. (G et D)

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 20 coups de pieds.

### **B. Les enchaînements**

5 enchaînements de coups de pied sautés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défense sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

10 techniques

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(An sonmok sul)**

10 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkat sonmok sul)**

10 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques

## **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

### **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

## **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.

## **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture**

2 techniques.

## **18. Défenses sur double Nelson**

2 techniques.

## **19. Défenses sur saisies des cheveux**

### **(Mori chapki sul)**

2 techniques.

## **20. Défenses contre les coups de pied**

### **(Bang joksul)**

#### **a. Défenses contre un coup de pied de face (aptchagui)**

3 techniques.

#### **b. Défenses contre un coup de pied de côté (yoptchagui)**

3 techniques.

#### **c. Défenses contre un coup de pied circulaire (tchikotchagui)**

3 techniques.

## **21. Défenses contre des attaques de couteau**

### **(Bangum sul)**

#### **A. Défenses contre des attaques de face**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre des attaques vers l'extérieur**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre des attaques vers l'intérieur**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre des attaques de haut en bas**

2 techniques.

## **22. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

## **23. Casse (Kyoekpa)**

1 planche avec un coup de pied.

1 planche avec un coup de poing.

# Ceinture noire (2<sup>e</sup> Dan)

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 2 ans.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Combinaison de toutes les chutes vues précédemment. (G et D)

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### A. Les coups de pieds de base

Les 20 coups de pieds.

### B. Les enchaînements

5 enchaînements de coups de pied sautés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

10 techniques

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet (An sonmok sul)**

10 techniques.



## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkat sonmok sul)**

10 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques

## **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

### **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

## **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

2 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.

## **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture**

2 techniques.

## **18. Défenses sur double Nelson**

2 techniques.

## **19. Défenses sur saisies des cheveux**

### **(Mori chapki sul)**

2 techniques.

## **20. Défenses contre les coups de pied**

### **(Bang joksul)**

#### **a. Défenses contre un coup de pied de face (aptchagui)**

3 techniques.

#### **b. Défenses contre un coup de pied de côté (yoptchagui)**

3 techniques.

#### **c. Défenses contre un coup de pied circulaire (tchikotchagui)**

3 techniques.

## **21. Défenses contre des attaques de couteau**

### **(Bangum sul)**

#### **A. Défenses contre des attaques de face**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre des attaques vers l'extérieur**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre des attaques vers l'intérieur**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre des attaques de haut en bas**

2 techniques.

## **22. Défenses en position assise au sol**

### **(Jwa gui sul)**

#### **A. Défenses contre saisies du poignet**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre saisies aux vêtements**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre coups de poing**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre coups de pied**

2 techniques.

## **23. Attaques et défenses avec un bâton court**

### **(Dang bong sul)**

#### **A. Clés offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **24. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

## **25. Casse (Kyoekpa)**

1 planche avec un coup de pied et une avec un coup de coude.

# **Ceinture noire (3<sup>e</sup> Dan)**

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 3 ans.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Combinaison de toutes les chutes vues précédemment. (G et D)

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### **A. Les coups de pieds de base**

Les 20 coups de pieds.

### **B. Les enchaînements**

4 enchaînements de coups de pied sautés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

10 techniques

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet**

### **(An sonmok sul)**

10 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkat sonmok sul)**

10 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

### **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

## **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

3 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.



## **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture**

2 techniques.

## **18. Défenses sur double Nelson**

2 techniques.

## **19. Défenses sur saisies des cheveux**

### **(Mori chapki sul)**

2 techniques.

## **20. Défenses contre les coups de pied**

### **(Bang joksul)**

#### **a. Défenses contre un coup de pied de face (aptchagui)**

3 techniques.

#### **b. Défenses contre un coup de pied de côté (yoptchagui)**

3 techniques.

#### **c. Défenses contre un coup de pied circulaire (tchikotchagui)**

3 techniques.

## **21. Défenses contre des attaques de couteau**

### **(Bangum sul)**

#### **A. Défenses contre des attaques de face**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre des attaques vers l'extérieur**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre des attaques vers l'intérieur**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre des attaques de haut en bas**

2 techniques.

## **22. Défenses en position assise au sol**

### **(Jwa gui sul)**

#### **A. Défenses contre saisies du poignet**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre saisies aux vêtements**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre coups de poing**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre coups de pied**

2 techniques.

## **23. Attaques et défenses avec un bâton court**

### **(Dang bong)**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **24. Défenses en position assise sur une chaise**

### **(Sang jwa gui sul)**

#### **A. Défenses contre saisies du poignet**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre saisies aux vêtements**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre coups de pied**

2 techniques.

## **25. Attaques et défenses avec une ceinture**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **26. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

## **27. Casse (Kyoekpa)**

1 planche avec un coup de pied non sauté.

1 planche avec un coup de pied sauté.

# Ceinture noire (4<sup>e</sup> Dan)

## **1. Condition requise**

Pour pouvoir présenter son examen, l'élève doit avoir suivi régulièrement les entraînements pendant minimum 4 ans.

## **2. Respiration abdominale (Dan Jon Ho Heup)**

Dans les 4 directions.

## **3. Les chutes (Nakbop)**

Combinaison de toutes les chutes vues précédemment. (G et D)

## **4. Les coups de pied (Joksul)**

### A. Les coups de pieds de base

Les 20 coups de pieds.

### B. Les enchaînements

5 enchaînements de coups de pied sautés.

## **5. Les frappes des membres supérieurs (Kwonsul)**

Les 13 techniques.

## **6. Les blocages (Makki)**

Les 13 techniques.

## **7. Les clés de base (Keokki)**

Les 7 clés.

## **8. Défenses sur attaques de coups de poing (Bang Kwon Sul)**

10 techniques.

## **9. Défenses sur saisies de l'extérieur du poignet (An sonmok sul)**

10 techniques.

## **10. Défenses sur saisies de l'intérieur du poignet**

### **(Bakkat sonmok sul)**

10 techniques.

## **11. Défenses sur saisie d'une main à deux mains**

### **(Sang Soo sonmok sul)**

3 techniques.

## **12. Défenses sur saisie des deux poignets**

### **(Yangsonmok sul)**

3 techniques.

## **13. Défenses sur saisies des deux poignets par derrière**

### **(Dui yangsonmok sul)**

2 techniques.

## **14. Projections (Donjigui)**

5 techniques.

## **15. Saisies du dobok (Uibok Sul)**

### **A. Saisies du dobok au niveau du bras**

3 techniques.

### **B. Saisies du dobok au niveau de l'épaule**

2 techniques.

### **C. Saisies du dobok au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **D. Saisies du dobok au niveau du cou**

2 techniques.

### **E. Saisies du dobok d'une main au niveau de la poitrine**

2 techniques.

### **F. Saisies du col par derrière**

2 techniques.

### **G. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des 2 épaules**

2 techniques.

### **H. Saisies du dobok par l'arrière au niveau des deux coudes**

2 techniques.

## **16. Défenses sur étranglements (Jolegui sul)**

### **A. Défenses sur étranglements de face**

3 techniques.

### **B. Défenses sur étranglements par l'arrière**

3 techniques.

### **C. Défenses sur étranglements de côtés**

2 techniques.

### **D. Défenses sur étranglements le corps plié en avant**

2 techniques.

## **E. Défenses sur étranglement au sol**

2 techniques.

## **17. Défenses sur saisies de la ceinture.**

2 techniques.

## **18. Défenses sur double Nelson**

2 techniques.

## **19. Défenses sur saisies des cheveux**

### **(Mori chapki sul)**

2 techniques.

## **20. Défenses contre les coups de pied**

### **(Bang joksul)**

#### **a. Défenses contre un coup de pied de face (aptchagui)**

3 techniques.

#### **b. Défenses contre un coup de pied de côté (yoptchagui)**

3 techniques.

#### **c. Défenses contre un coup de pied circulaire (tchikotchagui)**

3 techniques.



## **21. Défenses contre des attaques de couteau**

### **(Bangum sul)**

#### **A. Défenses contre des attaques de face**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre des attaques vers l'extérieur**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre des attaques vers l'intérieur**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre des attaques de haut en bas**

2 techniques.

## **22. Défenses en position assise au sol**

### **(Jwa gui sul)**

#### **A. Défenses contre saisies du poignet**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre saisies aux vêtements**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre coups de poing**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre coups de pied**

2 techniques.

## **23. Attaques et défenses avec un bâton court**

### **(Dang bong)**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **24. Défenses en position assise sur une chaise**

### **(Sang jwa gui sul)**

#### **A. Défenses contre saisies du poignet**

2 techniques.

#### **B. Défenses contre saisies aux vêtements**

2 techniques.

#### **C. Défenses contre coups de poing**

2 techniques.

#### **D. Défenses contre coups de pied**

2 techniques.

## **25. Attaques et défenses avec une ceinture**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

## **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **26. Attaques et défenses avec un bâton long**

### **(Dang bong)**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **27. Attaques et défenses avec un sabre en bois**

### **(Mokgum)**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **28. Attaques et défenses avec une canne**

### **(Dan jang)**

#### **A. Techniques offensives**

2 techniques.

#### **B. Techniques défensives**

1 technique sur attaque de poing au visage.

1 technique sur attaque de pied.

## **29. Combats (Kyorugui)**

Combat pieds et poings pendant 2 minutes.

Combat pieds et poings avec saisies, projections et contrôles au sol pendant 2 minutes.

## **30. Casse (Kyoekpa)**

2 planches avec les membres supérieurs.

2 planches avec les membres inférieurs.



