



Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 1 (Règlement Spécifique Hapkido) Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 1er Degré

Table des matières

- RS.HAP1.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....2
- RS.HAP1.2 - 운동 "Oun Dong" (Déplacements).....2
- RS.HAP1.3 - 기합 "Ki Hap" (Sons).....2
- RS.HAP1.4 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....3
- RS.HAP1.5 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)3
- RS.HAP1.6 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....3
- RS.HAP1.7 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)4
 - RS.HAP1.7.1 - 손목술 "Son Mok Sul" (Défense sur saisie du poignet) 4
 - RS.HAP1.7.2 - 의복술 "Eui Bok Soul" (Déf sur saisie des vêtements) 5
 - RS.HAP1.7.3 - 방권술 "Bang Kwon Soul" (Déf sur coup de poing) 5
 - RS.HAP1.7.4 - 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied) 5
 - RS.HAP1.7.5 - 방투술 "Bang Tou Soul" (Défense sur projection) 6
 - RS.HAP1.7.6 - 방검술 "Bang Geom Soul" (Déf sur attaque au couteau)..... 6
 - RS.HAP1.7.7 - 선술 "Seon Soul" (Défense en initiant l'attaque) 7
 - RS.HAP1.7.8 - 연행술 "Yeon Haing Soul" (Défense d'arrestation)..... 7
- RS.HAP1.8 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels)7
 - RS.HAP1.8.1 - 기본형 "Gi Bon Hyeong" (5 Formes de base) 7
 - RS.HAP1.8.2 - 단개무지형 "Dan Gai Mou Dji Hyeong" (Grande forme à mains nues 1) ... 7
- FICHE RS.HAP 1 ANNEXE8

Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 1 (Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 1er Degré

- Présentation du candidat, accompagnée de questions diverses du jury.

RS.HAP1.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)

Etre capable de présenter à la demande du jury, les différents types de respirations suivants :

앞으로 "Ap Euro" (vers l'avant)	위로 "Ui Ro" (vers le haut)
벌려서 "Beol Lyeo Seo" (latérale)	밑으로 "Mit Euro" (vers le bas)
옆으로 "Yeop Euro" (sur les cotés)	

Noté sur 5

RS.HAP1.2 – 운동 "Oun Dong" (Déplacements)

Etre capable de présenter les différents types de déplacements à la demande du jury. Les déplacements à réaliser seront extraits de la liste des **운족법** "Oun Djok Beob" (Déplacements de base) et des **전환법** "Djeon Hoan Beob" (Déplacements avancés) fournie en Annexe.

Noté sur 5

RS.HAP1.3 - 기합 "Ki Hap" (Sons)

Les sons vont être évalués tout au long du passage de grade en fonction de leur pertinence, intonation et puissance. Certains pourront être demandés en complément en fin de passage en référence à la liste fournie en Annexe.

Noté sur 5

RS.HAP1.4 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)

Il sera demandé la réalisation de **3 à 5 techniques au choix du jury** parmi la liste fournie en annexe et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre ou d'attention (cavalier) au choix du candidat.

Noté sur 5

RS.HAP1.5 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)

Il sera demandé la réalisation de **5 à 10 techniques au choix du jury** parmi la liste fournie en annexe et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre au choix du candidat.

Noté sur 10

RS.HAP1.6 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)

Il sera demandé par le jury, au départ d'une position de garde adaptée, de **réaliser les techniques suivantes une fois chacune** :

구르기 "Gou Leu Gi" (Roulade)

멀리 구르기 "Meol Li Gou Leu Gi" (Roulades sautées en longueur)

높이구르기 "Neop Pi Gou Leu Gi" (Roulade sautée en hauteur)

공중회전 "Gong Djoung Houai Djeon" (Roulade Chutée Acrobatique)

후방낙법 "Hou Bang Nak Beob" (Chute arrière)

후방투 "Hou Bang Tou" (Chute arrière sautée)

전방낙법 "Djeon Bang Nak Beob" (Chute avant)

전방투 "Djeon Bang Tou" (Chute avant sautée)

측방낙법 "Tcheuk Bang Nak Beob" (Chute sur le coté)

측방투 "Tcheuk Bang Tou" (Chute sur le coté sautée)

Noté sur 5

RS.HAP1.7 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)

Dans une garde libre, démontrer des techniques de défense fondamentales en réponse aux différentes mises en situation suivantes :

RS.HAP1.7.1 - 손목술 "Son Mok Sul" (Défense sur saisie du poignet)

_ 한손목 "Han Son Mok" (Défense sur saisie du poignet du même coté)

1) 손목잡히기 "Son Mok Djab Hi Gi" (Déséquilibres sur saisies)

Le jury se réserve le droit de demander l'exécution de ces techniques ou pas.

2) 손빼기 "Son Pai Gi" (Dégagements de saisies)

Le jury se réserve le droit de demander l'exécution de ces techniques ou pas.

3) 꺾기 "Keok Ki" (Contrôles articulaires)

Il sera demandé la réalisation d'**1 technique au choix du candidat** parmi les suivantes :

칼넣기 "Kal Neoh Ki" 손목관절꺾기 "Son Mok Kwan Djeol Keok Ki"

팔꿈치관절꺾기 "Pal Koum Tchi Kwan Djeol Keok Ki"

앞아돌아꺾기 "An Dja Dol A Keok Ki" 아훈넣기 "A Houn Neoh Ki"

4) 치기 "Tchi Gi" (Percussions)

Il sera demandé la réalisation d'**1 réponse en percussion au choix du candidat**.

5) 던지기 "Deon Dji Gi" (Projections)

Il sera demandé la réalisation d'**1 technique au choix du candidat** parmi les suivantes :

앞어치기 "Eop Eo Tchi Gi"

허리치기 "Heo Li Tchi Gi"

발걸어던지기 "Bal Geol Eo Deon Dji Gi"

밑업어치기 "Mit Eob Eo Tchi Gi"

뒤업어치기 "Dui Eob Eo Tchi Gi"

_ 안손목 "An Son Mok" (Saisie croisée)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat**.

_ 양손목 "Yang Son Mok" (Double saisie)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat**.

_ 두손으로한손목 "Du Son Eu Lo Han Son Mok" (Saisie avec 2 mains)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat**.

Noté sur 15

RS.HAP1.7.2 - 의복술 "Eui Bok Soul" (Déf sur saisie des vêtements)

Il sera demandé la réalisation de **3 à 5 techniques au choix du jury** parmi les techniques listées en Annexe.

Noté sur 10

RS.HAP1.7.3 - 방권술 "Bang Kwon Soul" (Déf sur coup de poing)

_ 막기 "Mak Ki" (Blocages sur une attaque coup de poing)

Le jury se réserve le droit de demander l'exécution de ces techniques ou pas.

_ 치기 "Tchi Gi" (Réponse à l'aide d'une Percussion)

Il sera demandé la réalisation d'**1 technique au choix du candidat.**

_ 격기 "Keok Ki" (Réponse à l'aide d'un Contrôle Articulaire)

Il sera demandé la réalisation d'**1 technique au choix du candidat.**

_ 던지기 "Deon Dji Gi" (Réponse à l'aide d'une Projection)

Il sera demandé la réalisation d'**1 technique au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP1.7.4 - 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied)

_ 발끝차기할때 "Balkeut Tcha Gi Hal Tai" (Sur coup de pied orteils repliés à l'estomac)

Il sera demandé la réalisation de **1 technique au choix du candidat.**

_ 찍어차기할때 "Tchik Eo Tcha Gi Hal Tai" (Sur coup de pied circulaire)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

_ 옆차기할때 "Yeop Tcha Gi Hal Tai" (Sur coup de pied latéral)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP1.7.5 - 방투술 "Bang Tou Soul" (Défense sur projection)

_ 잡으러올때 "Djab Eu Leo Oi Tai" (Déf avant double saisie des vêtements à la poitrine)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

_ 잡혔을때 "Djab Hyeos Seul Tai" (Défense sur double saisie des vêtements à la poitrine)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

_ 던지려할때 방어법 "Deon Dji Lyeo Hal Tai Bang Eo Beob" (Défense sur projection)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

Noté sur 5

RS.HAP1.7.6 - 방검술 "Bang Geom Soul" (Déf sur attaque au couteau)

_ 바로찌를때 막기 "Ba Lo Tchi Leul Tai Mak Ki" (Blocages sur attaque frontale)

Le jury se réserve le droit de demander l'exécution de ces techniques ou pas.

_ 위에서아래로찌를때 막기 "Oui Ai Seo A Lai Lo Tchi Leul Tai Mak ki" (Blocages sur attaque descendante)

Le jury se réserve le droit de demander l'exécution de ces techniques ou pas.

_ 바로찌를때 "Ba Lo Tchi Leul Tai" (Attaque frontale)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

_ 위에서아래로찌를때 "Oui É Seo A Lai Lo Tchi Leul Tai" (Attaque descendante)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

_ 좌에서우로찌를때 "Djoa É Seo Ou Lo Tchi Leul Tai" (Attaque venant de la gauche)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

_ 우에서좌로찌를때 "Ou É Seo Djoa Lo Tchi Leul Tai" (Attaque venant de la droite)

Il sera demandé la réalisation d'1 technique au choix du candidat.

Noté sur 5

RS.HAP1.7.7 - 선술 "Seon Soul" (Défense en initiant l'attaque)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP1.7.8 - 연행술 "Yeon Haing Soul" (Défense d'arrestation)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP1.8 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels)

RS.HAP1.8.1 - 기본형 "Gi Bon Hyeong" (5 Formes de base)

Il sera demandé la réalisation de **1 à 3 enchaînements au choix du jury.**

Noté sur 5

RS.HAP1.8.2 - 단개무지형 "Dan Gai Mou Dji Hyeong" (Grande forme à mains nues 1)

Il sera demandé la réalisation de **la première forme longue complète.**

Noté sur 5

- Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir **70** points sur **100**.

Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 1 ANNEXE

(Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de
Niveau Noir 1er Degré

Table des matières

RS.HAP1.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....	9
RS.HAP1.2 – 운동 "Oun Dong" (Déplacements).....	9
운족법 "Oun Djok Beob" (Déplacements de base)	9
전환법 "Djeon Hoan Beob" (Déplacements avancés).....	9
RS.HAP1.3 - 기합 "Ki Hap" (Sons).....	10
RS.HAP1.4 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....	10
RS.HAP1.5 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)	11
단신족술 "Dan Shin Djok Soul" (Coups de pied simple) Bases	11
복식 족 술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes.....	12
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux).....	13
RS.HAP1.6 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	14
RS.HAP1.7 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)	14
RS.HAP1.7.1 - 손목술 "Son Mok Sul" (Défense sur saisie du poignet).....	14
RS.HAP1.7.2 - 의복술 "Eui Bok Soul" (Déf sur saisie des vêtements).....	15

RS.HAP1.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)

앞으로 "Ap Euro" (vers l'avant) 위로 "Ui Ro" (vers le haut)
벌려서 "Beol Lyeo Seo" (latérale) 밑으로 "Mit Euro" (vers le bas)
옆으로 "Yeop Euro" (sur les cotés)

RS.HAP1.2 – 운동 "Oun Dong" (Déplacements)

운족법 "Oun Djok Beob" (Déplacements de base)

1] 계족 "Kyai djog" (Pas de jonction)

기본 "Gi bon" (Base) : Avancer pied avant puis tirer le pied arrière en longeant le sol

A] 1번 "Il bon" (Amener pied arrière à la place du pied avant, lever genou avant et reposer devant)

B] 2번 "I bon" (Amener pied arrière à la place du pied avant, lever le talon avant avec rotation hanche)

2] 보족 "BoDjog" (Pas vers l'avant)

A] 1보 "Il bo" (Avancer pied arrière d'un pas en longeant le sol)

B] 2보 "I bo" (Avancer de deux pas en longeant le sol)

전환법 "Djeon Hoan Beob" (Déplacements avancés)

1] 외전 "Wai Jeon" (180°)

A] 외전환 "Wai djeon an" (Vers l'extérieur) : (Avancer pied arrière le dos et pivoter)

B] 내전환 "Nai djeon an" (Vers l'intérieur) : (Faire un pas et pivoter)

2] 반외전 "Ban Wai Jeon" (90°)

A] A droite : Avancer légèrement pied avant puis décaler pied arrière de 90°

B] A gauche : Avancer légèrement pied avant puis décaler pied arrière de 90°

3] 45도의 "45 Do Ui" (45° Diagonale)

A] Avec jambe avant : Avancer pied avant en longeant le sol à 45° puis ramener le pied arrière

B] Avec jambe arrière : Avancer pied arrière en faisant un pas dans la direction de 45° opposée puis pivoter pour ramener le pied arrière en position de garde inversée

4] 옆으로 "Yeop Euro" (Latéral)

A] 좌쪽 "Jwa Jjok" (Latéral Gauche) : Déplacer latéralement le pied gauche puis ramener le pied droit en garde

B] 우쪽 "Ou Jjok" (Latéral Droit) : Décaler latéralement le pied droit puis ramener le pied gauche en garde

RS.HAP1.3 - 기합 "Ki Hap" (Sons)

에잇 "Hei-i" 머뎃 "Modi" 야 "Ya" 패 "Pai"
 쇄 "Soai" 라 "La" 도 "Do"

RS.HAP1.4 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)

중지권 "Djung Dji Kwon" : Poing phœnix
장지르기 "Djang Dji Le Gui" : Frappe paume
각권 "Gak Kwon" : Frappe intérieur de la main en griffe serré
종권 "Djong Kwon" : Frappe poing horizontal
정권 "Djeong Kwon" : Frappe poing vertical
일지권 "Il Dji Kwon" : Frappe poing avec index
평권 "Pyeong Kwon" : Patte léopard
관수 "Kwan Su" : Pique main tendue
망치권 "Mang Tchi Kwon" : Poing marteau
회전장 "Hui Djeon Djang" : Blocage en cercle enroulé
역권 "Yeok Kwon" : Uppercut au foie
역장 "Yeok Djang" : Frappe paume au foie
격파 "Kyeok Pa" : Frappe vers le sol
이치눈찌르기 "Yi Dji Noun Tchi Le Gi" : Pique aux yeux
턱쳐내리기 "Teok Tchyeo Nai Li Gi" : Poing revers descendant
턱쳐올리기 "Teok Tchyeo Oi Li Gi" : Poing revers montant

RS.HAP1.5 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)

단신족술 "Dan Shin Djok Soul" (Coups de pied simple) Bases

- 발등 차기 Bal Deung Tchagi**, Coup du Dessus de Pied
- 발등 돌려 차기 Bal Deung Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Circulaire Moyen (sans passage de hanche)
- 찍어 차기 Jjikeo Tchagi**, Coup du Dessus de Pied Circulaire (avec passage de hanche)
- 무릎 차올리기 Moureup Tchaolligi**, Coup de Genou
- 앞 차기 Ap Tchagi**, Frappe de la Pointe des Pieds
- 발끝차기 Balkeut Tchagi**, Piqué
- 발끝 차 올리기 Balkkeut Tcha Olligi**, Piqué Remontant
- 옆 차기 Yeop Tchagi**, Coup de pied Latéral
- 옆 차 올리기 Yeop Tcha Olligi**, Coup de pied latéral remontant au visage
- 뒤차기 Dui Tchagi**, Coup de Pied arrière Direct
- 뒤돌려 차기 Dui Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Arrière Circulaire
- 내 차기 Nae Tchagi**, Coup de Pied vers l'avant
- 안으로 그어 내리기 Aneuro Keuo Naerigi**, Intérieur Fente vers l'Avant
- 밖으로 그어 내리기 Bakkeuro Keuo Naerigi**, Extérieur Fente vers l'Avant
- 안 다리 차기 An Dari Tchagi**, Frappe Circulaire avec l'intérieur du Pied au visage
- 안 다리 차 돌리기 An dari Tcha Dolligi**, Intérieur du Pied au Tibia
- 바깥 다리차기 Bakkat Dari Tchagi**, Extérieur du Pied au visage
- 앞아 돌려차기(기본 1 동작) Anja Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Circulaire au Sol
- 족도 스쳐 올리기 Jokdo Seutchyeo Olligi**, Attaque remontant avec le Tranchant ext du Pied
- 족기 지르기 Jokgi Jireugi**, Pointe des Pieds à l'Aine
- 뒤꿈치 차 내리기 Dui Kkumchi**, Coup de pied Marteau avec le Talon
- 뒤꿈치 차 내리기 Dui Kkumchi Tcha Naerigi**, Vers l'Avant
- 뒤꿈치 차 돌리기 Dui Kkumchi Tcha Dolligi**, Circulaire, Crocheté vers l'avant
- 뒤꿈치 차 올리기 Dui Kkumchi Tcha Olligi**, Remontant

복식 족 술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes

발등차고 뒤돌아 발등차기 – Baldeungchago Dwidora Baldeungchagi (double coup de pied de face avec tour sur soi)

뒤차고 안으로 그어 내리기 – Dwichago Aneuro Keueo Naerigi (coup de pied arrière avec talon puis demi arc intérieur)

발등 돌려 차고 뒤 돌려차기 – Baldeung Dollyeo Chago Dwi Dollyeochagi (coup de pied circulaire moyen puis coup de genou)

안다리 차고 옆차기(단발복식) – Andari Chago Yeopchagi (dan bal bok sik) (arc de cercle intérieur puis coup de pied latéral moyen)

족기 지르고 옆차기(단발복식) – Jokki Jireugo Yeopchagi (dan bal bok sik) (coup de pied décroisé à l'aîne devant puis coup de pied latéral moyen)

족기 지르고 뒤차기(단발복식) – Jokki Jireugo Dwichagi (dan bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aîne devant puis coup de pied avec talon droit derrière sans poser le pied par terre)

족기 지르고 옆차기(양발복식) – Jokki Jireugo Yeopchagi (yang bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aîne devant puis coup de pied gauche latéral moyen)

족기 지르고 뒤차기(양발복식) – Jokki Jireugo Dwichagi (yang bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aîne devant puis coup de pied avec talon gauche derrière sans poser le pied par terre)

족기 지르고 발등돌려차기(양발복식) – Jokki Jireugo Baldeungdollyeochagi (yang bal bok sik) (coup de pied décroisé à l'aîne devant puis coup de pied circulaire moyen sauté)

측면으로 옆차고 옆차기(양발복식) – Cheukmyeoneuro Yeopchago Yeopchagi (yang bal bok sik) (coup de pied latéral moyen sur le côté puis coup de pied latéral moyen sur l'autre côté (différente jambe))

특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux)

- 뒤꿈치 차올리기 - **Duikkumchi Chaolligi** (coup de talon remontant)
- 발등 돌려차기 - **Baldeung Dollyeochagi** (coup de pied circulaire moyen)
- 발등차고 뒤돌아 발등차기 - **Baldeungchago Duidora Baldeungchagi** (coup de pied montant des doigts de pied au menton)
- 찍어 차기 - **Jjikeo Chagi** (coup de pied circulaire haut)
- 뒤차기 - **Duichagi** (coup de pied arrière avec talon)
- 발등 돌려차고 무릎 차올리기 - **Baldeung Dollyeochago Mureup Chaolligi** (coup de pied circulaire moyen puis coup de genou)
- 안다리 차 넣어주기 - **Andari Cha Neoheojugi** (blocage haut et coup de talon à la cheville)
- 안다리차기 - **Andarichagi** (arc de cercle intérieur)
- 바깥다리 차기 - **Bakktadari Chagi** (arc de cercle extérieur)
- 뒤꿈치 차돌리기 - **Dwikkumchi Chadolligi** (coup de talon circulaire)
- 뒤돌려 차기 - **Dwidollyeo Chagi** (coup de talon circulaire retourné)
- 옆차기 - **Yeopchagi** (coup de pied latéral moyen)
- 떠서 찍어 차기 - **Ddeoseo Jjikeo Chagi** (pas chassé 1 et coup de pied circulaire haut)
- 안다리 차돌리기 - **Andari Chadolligi** (blocage haut et coup de talon circulaire bas, frappe à 45°)
- 족도 낮게 떠서 스쳐 돌려차기 - **Jokdo Najke Ddeoseo Seuchyeyo Dollyeochagi** (coup de pied sauté en reprise de volley avec tranchant)
- 안다리 차고 뒤돌아 안다리 차기 - **Andari Chago Dwidora Andari Chagi** (arc de cercle intérieur puis arc de cercle intérieur sauté)
- 회전 뒤차기- **Hoejeon Dwi Chagi** (coup de pied arrière avec talon sur pivot)
- 떠서 킥 차기 - **Ddeoseo Teok Chagi** (coup de pied sauté de face avec élan)
- 전면차기 - **Jeon Myeon Chagi** (balayage avant)
- 앞아 돌려차기 - **Anja Dollyeochagi** (balayage arrière retourné)
- 안다리 차고 옆차기 (단발복식) - **Andari Chago Yeopchagi (Dan Bal Bok Sik)** (arc de cercle intérieur puis coup de pied latéral moyen)
- 족기 지르고 뒤차기 (양발복식) - **Jokki Kireugo Dwichagi (Yang Bal Bok Sik)** (coup de pied droit décroisé à l'aîne devant puis coup de pied avec talon droit derrière sans poser le pied par terre)

RS.HAP1.6 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)

- 구르기 "Gou Leu Gi" (Roulade)
- 멀리 구르기 "Meol Li Gou Leu Gi" (Roulades sautées en longueur)
- 높이구르기 "Neop Pi Gou Leu Gi" (Roulade sautée en hauteur)
- 공중회전 "Gong Djoung Houai Djeon" (Roulade Chutée Acrobatique)
- 후방낙법 "Hou Bang Nak Beob" (Chute arrière)
- 후방투 "Hou Bang Tou" (Chute arrière sautée)
- 전방낙법 "Djeon Bang Nak Beob" (Chute avant)
- 전방투 "Djeon Bang Tou" (Chute avant sautée)
- 측방낙법 "Tcheuk Bang Nak Beob" (Chute sur le coté)
- 측방투 "Tcheuk Bang Tou" (Chute sur le coté sautée)

RS.HAP1.7 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)

RS.HAP1.7.1 - 손목술 "Son Mok Sul" (Défense sur saisie du poignet)

한손목 "Han Son Mok" (Défense sur saisie du poignet du même coté)

3) 꺾기 "Keok Ki" (Contrôles articulaires)

- 칼넣기 "Kal Neoh Ki" 손목관절꺾기 "Son Mok Kwan Djeol Keok Ki"
- 팔꿈치관절꺾기 "Pal Koum Tchi Kwan Djeol Keok Ki"
- 앞아돌아꺾기 "An Dja Dol A Keok Ki" 아흔넣기 "A Houn Neoh Ki"

5) 던지기 "Deon Dji Gi" (Projections)

- 앞어치기 "Eop Eo Tchi Gi" 허리치기 "Heo Li Tchi Gi"
- 발걸어던지기 "Bal Geol Eo Deon Dji Gi"
- 밑업어치기 "Mit Eob Eo Tchi Gi" 뒤업어치기 "Dui Eob Eo Tchi Gi"

RS.HAP1.7.2 - 의복술 "Eui Bok Soul" (Déf sur saisie des vêtements)

소매하 – 소매중 – 소매상 "So mai ha – djoung - sang " (Saisie manche au poignet – coude - épaule)

어깨 "Eo kai" (Saisie sur l'épaule)

목뒤 "Mok dui" (Saisie au col, derrière le cou)

가슴 "Ka seum" (Poussée à la poitrine)

역살 바로 잡았을때 "Myeogsal balo djabasseultai" (Saisie poitrine pouce en haut)

역살 치켜 올렸을때 "Myeogsal tchikyeo ollyosseultai" (Saisie plexus en tirant le col, paume vers soi)

역살 틀어 잡았을때 "Myeogsal teuleo djabasseultai" (Saisie poitrine pouce en bas)

역살 바짝 치켜 올렸을때 "Myeogsal batchak tchikyeo ollyosseultai" (Saisie plexus en tirant le col, coude plié)

옆구리 잡혔을때 "Yeopgouli djabhyosseultai" (Saisie sur le coté de la ceinture)

허리띠 바로 잡았을때 "Heoliti balo djabasseultai" (Saisie au noeud de la ceinture paume vers le bas)

허리띠 치켜 올렸을때 "Heoliti tchikyeo ollyosseultai" (Saisie au noeud de la ceinture paume vers le haut)

뒤에서 목뒤 "Duiéseo mokdui" (Saisie au cou par derrière)

뒤에서 양어깨 "Duiéseo yangeokai" (Saisie sur les deux épaules par derrière)

후면 양소매중 "Houmyeon yangsomaiddjoung" (Saisie des deux manches au coude par derrière)

후면 양손목 "Houmyeon yangsonmok" (Saisie des deux poignets par derrière)

후면 양손모아 잡았을때 "Houmyeon yangsonmoa djabasseultai" (Saisie des deux poignets par derrière, mains collées)

후면 팔밀으로 목뒤 깎지끼워 잡았을때 "Houmyeon palmiteulo mokdui kagdjikieuo djabasseultai" (Clef nelson)

후면 팔밀으로 양어깨 잡았을때 "Houmyeon palmiteulo yangeokai djabasseultai" (Clef nelson mains sur les épaules)

후면 팔밀으로 깎지끼워 안았을때 "Houmyeon palmiteulo kagdjikieuo anasseultai" (Ceinturage poitrine par derrière sous les bras, mains jointes)

후면 팔위로 손목잡고 안았을때 "Houmyeon palouilo sonmokjabko anasseultai" (Ceinturage poitrine par derrière sur les bras, mains jointes)

후면 팔위로 팔꿈치아래 안았을때 "Houmyeon palouilo palkoumtchialai anasseultai" (Ceinturage taille par derrière sur les bras, mains jointes)

전면 팔밀으로 안았을때 "Djeonmyeon palmiteulo anasseultai" (Ceinturage poitrine par devant sous les bras, mains jointes)

전면 팔위로 안았을때 "Djeonmyeon palouilo anasseultai" (Ceinturage poitrine par devant sur les bras, mains jointes)