



# Pôle des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RS.HAP 2 (Règlement Spécifique Hapkido) Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 2ème Degré

### Table des matières

RS.HAP2.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....	2
RS.HAP2.2 – 기합 "Ki Hap" (Sons).....	2
RS.HAP2.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....	2
RS.HAP2.4 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes) .....	3
RS.HAP2.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	3
RS.HAP2.6 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense) .....	4
RS.HAP2.6.1 - 방권술 "Bang Kwon Soul" (Déf sur coup de poing).....	4
RS.HAP2.6.2 - 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied).....	4
RS.HAP2.6.3 - 선술 "Seon Soul" (Défense en initiant l'attaque) .....	4
RS.HAP2.7 - 좌기 "Djoa Gi" (Défense assis en tailleur).....	5
RS.HAP2.7.1 - 기본 "Gi Bon" (Défense de base).....	5
RS.HAP2.7.2 - 한손목 "Han Son Mok" (Saisie du poignet du même coté).....	5
RS.HAP2.7.3 - 안손목 "An Son Mok" (Saisie du poignet croisée).....	5
RS.HAP2.7.4 - 목뒤 "Mok Dui" (Saisie du vetement à la nuque) .....	5
RS.HAP2.8 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court) .....	6
RS.HAP2.8.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court).6	
RS.HAP2.8.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court) .....	6
RS.HAP2.8.3 - 단봉 방권술 "Bang Kwon Soul" (Défense sur coup de poing).....	6
RS.HAP2.8.4 - 단봉 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied).....	6
RS.HAP2.9 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels) .....	6

# Pôle des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RS.HAP 2 (Règlement Spécifique Hapkido)

### Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 2ème Degré

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

#### RS.HAP2.1 – 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.HAP2.2 – 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.HAP2.3 - 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 sur la base des techniques du CCT 1<sup>er</sup> Degré et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre ou d'attention (cavalier) au choix du candidat.

**Noté sur 5**

#### **RS.HAP2.4 - 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 sur la base des techniques du CCT 1<sup>er</sup> Degré, auxquelles seront ajoutées des **특수족술 "Teuk Sou Djok Soul"** (coups de pieds spéciaux) et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre au choix du candidat.

**Noté sur 10**

#### **RS.HAP2.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)**

Il sera demandé par le jury, au départ d'une position de garde adaptée, de **réaliser les techniques de base demandées au programme du CCT 1<sup>er</sup> Degré une fois chacune en incluant ces dernières techniques :**

**높이공중회전 "Gong Djoung Houai Djeon"** (Crêpes en hauteur)

Et en option :

**회전낙법 "Houi Djeon Nak Beob"** (Salto avant)

**옆돌기 "Yeop DoI Gi"** (Roue) (Avec les deux mains, avec une seule ou sans)

**Noté sur 5**

## **RS.HAP2.6 - 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.HAP2.6.1 - 방권술 "Bang Kwon Soul" (Déf sur coup de poing)**

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

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

#### **\_ 꺾기 "Keok Ki" (Réponse à l'aide d'un Contrôle Articulaire)**

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

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

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

**Noté sur 10**

### **RS.HAP2.6.2 - 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied)**

Pour chaque attaque listée ci-dessous, il sera demandé 1 réponse en 치기 "Tchi Gi" (Percussion), en 꺾기 "Keok Ki" (Contrôle Articulaire) et en 던지기 "Deon Dji Gi" (Réponse à l'aide d'une Projection) :

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

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

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

**Noté sur 10**

### **RS.HAP2.6.3 - 선술 "Seon Soul" (Défense en initiant l'attaque)**

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

**Noté sur 5**

**RS.HAP2.7 - 좌기 "Djoa Gi" (Défense assis en tailleur)**

**RS.HAP2.7.1 - 기본 "Gi Bon" (Défense de base)**

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

**Noté sur 5**

**RS.HAP2.7.2 - 한손목 "Han Son Mok" (Saisie du poignet du même côté)**

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

**Noté sur 5**

**RS.HAP2.7.3 - 안손목 "An Son Mok" (Saisie du poignet croisée)**

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

**Noté sur 5**

**RS.HAP2.7.4 - 목뒤 "Mok Dui" (Saisie du vêtement à la nuque)**

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

**Noté sur 5**

## **RS.HAP2.8 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)**

### **RS.HAP2.8.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court)**

Il sera demandé la réalisation des **9 techniques de percussion par le candidat**.

**Noté sur 5**

### **RS.HAP2.8.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)**

Il sera demandé la réalisation des **12 techniques de blocage par le candidat** suite à des attaques au 죽도 "Djouk Do" (Shinai, sabre en lamelles de bambou) exécutées par un partenaire.

**Noté sur 5**

### **RS.HAP2.8.3 - 단봉 방권술 "Bang Kwon Soul" (Défense sur coup de poing)**

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

**Noté sur 5**

### **RS.HAP2.8.4 - 단봉 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied)**

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

**Noté sur 5**

## **RS.HAP2.9 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels)**

Il sera demandé la réalisation de 태무형 "Tai Mou Hyeong", la deuxième 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 2 ANNEXE

(Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 2ème Degré

### Table des matières

RS.HAP2.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....	8
RS.HAP2.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons).....	8
RS.HAP2.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....	8
RS.HAP2.4- 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes) .....	9
단신족술 "Dan Shin Djok Soul" (Coups de pied simple) Bases .....	9
복식 족 술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes.....	10
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux).....	11
RS.HAP2.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	12
RS.HAP2.8 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court) .....	13
RS.HAP2.8.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percu. avec le bâton court).....	13
RS.HAP2.8.2 - 단봉 족도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court) .....	13

## RS.HAP2.1 – 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.HAP2.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons)

에잇 "Hei-i"                      머뭇 "Modi"                      야 "Ya"                      패 "Pai"  
                    쇠 "Soai"                      라 "La"                      도 "Do"

## RS.HAP2.3 - 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  
이지눈찌르기 "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.HAP2.4- 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 족술 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)

### **(Debout de face)**

제자리 옆차기 "**Djédjali Yeoptchagi**" (Coup de pied latéral moyen devant soi)

발끝 돌려차기 "**Balkeut Dolyeotchagi**" (Coup de pied extérieur des doigts de pied sur le côté)

손잡고 뒤돌려차고 앉기 "**Sondjibgo Duidolyotchago Angi**" (Coup de talon circulaire retourné en s'asseyant)

떠서 옆차고 뒤차기 "**Deoseo Yeoptchago Duitchagi**" (Coup de pied latéral moyen sauté devant et coup de pied arrière)

대퇴부 차고 옆차고 옆차올리기 "**Dai Toiibu Tchago Yeop Tchago Yeop Tchaoligi**" (Coup de pied en crochet avec talon puis coup de pied latéral moyen et coup de pied latéral haut)

회전 뒤차고 앉아 전면차기 "**Hoiidjeon Duitchago Andja Djeonmyeontchagi**" (Coup de pied arrière retourné puis balayage avant)

안다리 차넣어주고 옆차고 뒤꿈치 차돌리기 (좌우) "**Andali Tcha Neoheodjugo Yeop Tchago Duikoumtchi Tchadoligi (Djoa Ou)**" (Blocage haut et coup de talon direct bas d'un côté puis coup de pied latéral moyen et coup de talon circulaire de l'autre côté (gauche-droite))

뒤꿈치 차돌리고 발등 돌려차기 (하상단) "**Duikoumtchi Tchadoligo Baldeung Dolyeotchagi (Hasangdan)**" (Coup de talon circulaire devant puis coup de pied circulaire sur 2 niveaux (bas et haut))

뒤차고 뒤꿈치 차 돌리기 "**Duitchago Duikoumtchi Tchadoligi**" (Coup de pied arrière puis coup de talon circulaire)

### **정 좌 "Djeong Djoa" (Assis à genoux)**

전면 밀어차기 "**Djeon Myeon Mileotchagi**" (Chute arrière et frapper des deux pieds devant)

구르고 뒤꿈치 차돌리기 "**Guleugi Duikoumtchi Tchadoligi**" (Roulade avant puis deux pas d'élan et coup de talon circulaire sauté)

### **가 부 좌 "Gabu Djoa" (Assis en tailleur)**

족기 지르고 앉아 돌려차기 "**Djoki Djileugo Andja Dolyeotchagi**" (Coup de pied décroisé à l'aine devant puis balayage arrière retourné)

두발 모아 옆차기 "**DouBal Moa Yeoptchagi**" (Se lever, faire 2 pas, prendre appui sur la jambe G et Yeoptchagi des deux pieds sauté, retomber sur le sol en chute avant)

두발 벌려 앞차기 "**DouBal Beollyeo Aptchagi**" (Se lever, faire 2 pas, prendre appui sur les 2 jambes et frapper double Baldeung Tchagi sur les côtés)

가위잡기 "**Gaoui Djibgi**" (Se lever, faire 2 pas, prendre appui sur une jambe et sauter corps de biais avec les jambes écartées puis cisailler)

### **(Debout de face)**

두발모아 앉아 돌려차기 "**DouBal Moe Andja Dolyeotchagi**" (Double balayage arrière retourné)

앉아 돌려차고 전면차고 뒤차기 "**Andja Dolyeotchago Djeonmyeontchago Duitchagi**" (Balayage arrière retourné puis balayage avant puis coup de pied arrière retourné)

뒤로 빠지며 뒤꿈치 차들리기 "**Duilo Padjimyeo Duikoumtchi Tchadoligi**" (Sauter vers l'arrière puis coup de talon circulaire)

전면차고 앉아 돌려차기 "**Djeonmyeon Tchago Andja Dolyeotchagi**" (Balayage avant puis balayage arrière retourné)

뒤로 빠지며 떠서 뒤돌려 차기 "**Duilo Padjimyeo Doso Duidolyeotchagi**" (Sauter vers l'arrière et frapper coup de talon circulaire retourné sauté)

### **RS.HAP2.5 - 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)

높이공중회전 "**Gong Djoung Houai Djeon**" (Crêpes en hauteur)

(Optionnel)

회전낙법 "**Houi Djeon Nak Beob**" (Salto avant)

옆돌기 "**Yeop Dol Gi**" (Roue) (Avec les deux mains, avec une seule ou sans)

## RS.HAP2.8 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)

### RS.HAP2.8.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court)

Les techniques de frappe sont à réaliser **dans l'ordre suivant** :

- Frappe descendante vers l'avant au niveau du front
- Frappe latérale au niveau haut (à la tempe) vers l'intérieur (coup droit)
- Frappe latérale au niveau haut (à la tempe) vers l'extérieur (revers)
- Frappe en rotation du poignet (pronation/supination) au niveau moyen (nombril) vers l'intérieur
- Frappe en rotation du poignet (pronation/supination) au niveau moyen (nombril) vers l'extérieur
- Frappe au niveau bas (genou) à l'intérieur (coup droit)
- Frappe au niveau bas (genou) à l'extérieur (revers) avec esquivage jambe (genou levé)
- Frappe en marteau au niveau du front
- Frappe piquée vers l'avant au niveau de la gorge

### RS.HAP2.8.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)

Les techniques de parade sont à réaliser **dans l'ordre suivant (en corrélation avec les attaques du partenaire)** :

- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical haut vers l'intérieur avec la main au niveau du menton
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical haut vers l'extérieur avec la main au niveau du menton
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical moyen vers l'intérieur avec la main au niveau du plexus
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical moyen vers l'extérieur avec la main au niveau du plexus
- Blocage horizontal haut,
- Blocage en diagonale en bas (niveau genou) vers l'intérieur avec la main au niveau de la cuisse
- Blocage horizontal haut,
- Blocage en diagonale en bas (niveau genou) vers l'extérieur avec la main au niveau de la cuisse, genou levé