



# Pôle des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RS.HAP 4 (Règlement Spécifique Hapkido) Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 4ème Degré

### Table des matières

RS.HAP4.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....	3
RS.HAP4.2 – 기합 "Ki Hap" (Sons).....	3
RS.HAP4.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....	3
RS.HAP4.4 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes) .....	3
RS.HAP4.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	3
RS.HAP4.6 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense) .....	4
RS.HAP4.7 - 무기술 "Mu Gi Sul" (Armes).....	5
RS.HAP4.8 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels) .....	5

# **Pôle des Arts Martiaux FNSMR**

## **FICHE RS.HAP 4** (Règlement Spécifique Hapkido)

### **Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 4ème Degré**

Cet examen repose sur le programme technique regroupant l'ensemble des connaissances et techniques du 1er au 3ème Degré.

Les techniques présentées devront être d'un niveau plus élevé et leur exécution plus rapide et plus précise.

Il sera également demandé aux participants de détailler lentement l'exécution d'une technique et de l'expliquer point par point dans le but de déterminer sa capacité à l'enseigner par la suite

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

### **RS.HAP4.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)**

Etre capable de présenter à la demande du jury, les différents types de respirations suivants, mais surtout de **décrire leur réalisation** :

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.HAP4.2 – 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.HAP4.3 - 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 des 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.HAP4.4 - 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 complète des techniques de jambes des CCT 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Degrés, auxquelles seront ajoutées des tous les **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.HAP4.5 - 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 aux programmes des CCT 1er, 2ème et 3ème Degrés.**

**Noté sur 5**

## RS.HAP4.6 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)

Il sera demandé :

\_ la réalisation à vitesse réelle d'**1 technique au choix du candidat (différente à chaque fois)** en réponse (en 찰기 "Tchi Gi" (percussion), 꺾기 "Keok Ki" (contrôle articulaire) ou 던지기 "Deon Dji Gi" (projection)) aux sollicitations pour chacune des catégories listées suivantes :

- \_ 손목술 "Son Mok Sul" (Défense sur saisie du poignet)
- \_ 의복술 "Eui Bok Soul" (Déf sur saisie des vêtements)
- \_ 방권술 "Bang Kwon Soul" (Déf sur coup de poing)
- \_ 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied)
- \_ 방투술 "Bang Tou Soul" (Défense sur projection)
- \_ 방검술 "Bang Geom Soul" (Déf sur attaque au couteau)
- \_ 선술 "Seon Soul" (Défense en initiant l'attaque)
- \_ 연행술 "Yeon Haing Soul" (Défense d'arrestation)
- \_ 좌기 "Djoa Gi" (Défense assis en tailleur)
- \_ 뒤치기 "Dui Tchi Gi" (Défense en contre de contrôle)
- \_ 와기 "Wa Gi" (Défense en étant allongé sur le dos)
- \_ 2인투 " 2 In Tou" (Defense sur saisie par 2 personnes)

\_ la démonstration au ralenti avec explication technique du mouvement sur **1 à 3 techniques au choix du jury.**

**Noté sur 45**

## RS.HAP4.7 - 무기술 "Mu Gi Sul" (Armes)

Il sera demandé :

\_ la réalisation à vitesse réelle d'**1 technique au choix du candidat (différente à chaque fois)** en réponse (en 치기 "Tchi Gi" (percussion), 꺾기 "Keok Ki" (contrôle articulaire) ou 던지기 "Deon Dji Gi" (projection)) aux sollicitations pour chacune des catégories listées suivantes :

- \_ 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)
- \_ 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne)
- \_ 장봉술 "Djang Bong Soul" (Défense avec bâton long)
- \_ 포박술 "Po Bak Soul" (Défense avec ceinture)

\_ la démonstration au ralenti avec explication technique du mouvement sur **1 à 3 techniques au choix du jury.**

**Noté sur 20**

## RS.HAP4.8 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels)

Il sera demandé :

\_ la réalisation à vitesse réelle de **chaque forme par le candidat** :

- \_ 기본형 "Gi Bon Hyeong" (5 Formes de base)
- \_ 단개무지형 "Dan Gai Mou Dji Hyeong" (Grande forme à mains nues 1)
- \_ 태무형 "Tai Mou Hyeong" (Grande forme à mains nues 2)
- \_ 쌍무형 "Sang Mou Hyeong" (Grande forme à mains nues 3)

\_ la démonstration au ralenti avec explication technique du mouvement sur **1 à 3 techniques au choix du jury.**

**Noté sur 10**

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

# Pôle des Arts Martiaux FNSMR

## FICHE RS.HAP 4 ANNEXE

(Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de  
Niveau Noir 4ème Degré

### Table des matières

RS.HAP4.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration).....	7
RS.HAP4.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons).....	7
RS.HAP4.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains).....	7
RS.HAP4.4- 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes) .....	8
기본 발 차기 Kibon Pal Tchagi (bases percussions jambes).....	8
복식 족 술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes.....	11
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux) 1er Degré.....	12
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux) 2 <sup>ème</sup> Degré .....	13
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux) 3 <sup>ème</sup> Degré .....	15
RS.HAP4.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	16

### RS.HAP4.1 – 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.HAP4.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons)

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

### RS.HAP4.3 - 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.HAP4.4- 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)

### 기본 발 차기 Kibon Pal Tchagi (bases percussions jambes)

- 1] 발등 차기 "Baldeung tchagi" (Coup du pied de face aux parties avec plat du pied)
- 2] 발등 돌려차기 "Baldeung dolyotchagi" (Coup de pied circulaire moyen)
- 3] 발끝 차올리기 "Balkeut tchaoligi" (Coup de pied montant des doigts de pied au menton)
- 4] 안으로 그어내리기 "Aneulo geunailigi" (Demi arc intérieur)
- 5] 밖으로 그어내리기 "Bakeulo geunailigi" (Demi arc extérieur)
- 6] 발등차고 뒤돌아 발등차기 "Baldeungtchago duidola baldeungtchagi" (Double coup du pied de face avec tour sur soi)
- 7] 짝어 차기 "Tchigo tchagi" (Coup de pied circulaire haut)
- 8] 뒤차기 "Duitchagi" (Coup de pied arrière avec talon)
- 9] 뒤차고 안으로 그어내리기 "Duitchago aneulo geunailigi" (Coup de pied arrière avec talon puis demi arc intérieur)
- 10] 무릎 차올리기 "Mouleup tchaoligi" (Coup de genou montant de biais)
- 11] 발등 돌려차고 무릎 차올리기 "Baldeung dolyotchago mouloup tchaoligi" (Coup de pied circulaire moyen puis coup de genou)
- 12] 발끝 차기 "Balkeut tchagi" (Coup de pied orteils repliés à l'estomac)
- 13] 발끝차고 뒤돌아 발끝차기 "Balkeuttchago duidola balkeut tchagi" (Double coup de pied des orteils repliés avec tour sur soi)
- 14] 안다리 차넣어주기 "Andali tchanohodjugi" (Blocage haut et coup de talon à la cheville)
- 15] 안다리차기 "Andali tchagi" (Arc de cercle intérieur)
- 16] 바깥다리차기 "Bakatdali tchagi" (Arc de cercle extérieur)
- 17] 뒤꿈치 차내리기 "Duikoumtchi tchanailigi" (Coup de talon descendant (ou coup de pied marteau))
- 18] 뒤꿈치 차돌리기 "Duikoumtchi tchadoligi" (Coup de talon circulaire)
- 19] 뒤돌려차기 "Duidolyotchagi" (Coup de talon circulaire retourné)
- 20] 발등 돌려차고 뒤돌려차기 "Baldeung dolyotchago duidolyotchagi" (Coup de pied circulaire moyen, coup de talon circulaire retourné)
- 21] 안다리차고 바깥다리차기(단발복식) "Andalitchago bakatdalitchagi (dan bal bok shik)" (Arc de cercle intérieur, arc de cercle extérieur (Même Jambe))
- 22] 족기지르기 "Djoki djileugi" (Coup de pied décroisé à l'aîne)
- 23] 옆차기 "Yeop tchagi" (Coup de pied latéral moyen)
- 24] 떠서 발등차기 (계족 1 번) "Doso baldeungtchagi" (Pas chassé 1 et coup du pied de face)
- 25] 떠서 짝어차기 (계족 1 번) "Doso tchigotchagi" (Pas chassé 1 et coup de pied circulaire haut)
- 26] 떠서 옆차기 (계족 2 번) "Doso yeop tchagi" (Pas chassé 2 et coup de pied latéral)
- 27] 떠서 뒤꿈치 차돌리기 (계족 2 번) "Doso duikoumtchi tchadoligi" (Pas chassé 2 et coup de talon circulaire)
- 28] 떠서 족도 차넣어주기 (계족 2 번) "Doso djokdo tchanohodjugi" (Coup de pied tranchant vers l'avant à la nuque)
- 29] 뒤꿈치 차올리기 "Duikoumtchi tcha oligi" (Coup de talon montant)
- 30] 안다리 차돌리기 "An dali tcha doligi" (Blocage haut et coup de talon circulaire bas, frappe à 45° vers l'extérieur)
- 31] 족도 스쳐올리기 "Djokdo seutchyo oligi" (Coup de pied de face montant avec tranchant)



- 32] 옆차올리기 "Yop tchaoligi" (Coup de pied latéral haut)
- 33] 족도 낮게 떠서 스쳐 돌려차기 "Djokdo nagai doso seutchyo dolyo tchagi" (Coup de pied sauté en reprise de volley avec tranchant)
- 34] 안다리차고 뒤돌아 안다리차기 "Andalitchago duidola andalitchagi" (Arc de cercle intérieur puis arc de cercle intérieur sauté)
- 35] 안다리차고 뒤돌아 바깥다리차기 "Andali tchago duidola bakatdali tchagi" (Arc de cercle intérieur puis arc extérieur retourné de l'autre jambe)
- 36] 발등돌려차고 떠서 뒤돌아 찍어차기 "Bal deung dolyo tchago doso duidola tchigo tchagi" (Coup de pied circulaire moyen puis pas chassé et coup de pied circulaire haut)
- 37] 회전 뒤차기 "Houédjon duitchagi" (Coup de pied arrière avec talon sur pivot)
- 38] 발막아주기 "Bal maka djugi" (Coup de pied d'arrêt descendant)
- 39] 대퇴부차기 "Dai toiibu tchagi" (Coup de pied en crochet avec talon)
- 40] 떠서 퍽차기 "Doso tok tchagi" (Coup de pied sauté de face avec élan)
- 41] 외발 벽공차기 "Oué bal byok gong tchagi" (Saut avec appui sur un mur et coup de pied circulaire)
- 42] 옆차고 옆차올리기(단발복식) "Yop tchago yop tcha oligi (dan bal bok shik)" (Coup de pied latéral moyen puis coup de pied latéral haut (Même jambe))
- 43] 발등돌려차고 찍어차기 "Bal deung dolyo tchago tchigo tchagi (dan bal bok shik)" (Coup de pied circulaire moyen et circulaire haut avec la même jambe)
- 44] 안다리차고 뒤차기(양발복식) "An dali tchago dui tchagi (yang bal bok shik)" (Arc de cercle intérieur puis pivoter et coup de pied arrière (Différente jambe))
- 45] 전면차기 "Djeon myeon tchagi" (Balayage avant)
- 46] 떠서 뒤돌려차기 "Doso dui dolyo tchagi" (Coup de talon circulaire sauté retourné)
- 47] 발등돌려차고 떠서 뒤돌려차기 "Bal deung dolyo tchago doso dui dolyo tchagi" (Coup de pied circulaire moyen et coup de talon circulaire sauté retourné)
- 48] 무릎막고 뒤차기 "Mouloup mako dui tchagi" (Blocage avec genou vers l'intérieur et le bas puis coup de pied arrière)
- 49] 떠서 발등돌려차고 뒤차기 "Doso bal deung dolyo tchago dui tchagi" (Pas chassé et coup de pied circulaire moyen puis coup de pied arrière)
- 50] 떠서 뒤돌아 옆차기 (제자리) "Doso duidola yeop tchagi (djé dja li)" (Coup de pied latéral sauté retourné moyen sur place)
- 51] 떠서 뒤돌아 옆차기 (앞으로 전진) "Doso duidola yeop tchagi (apeulo djeondjin)" (Coup de pied latéral sauté retourné vers l'avant)
- 52] 발등돌려차고 떠서 뒤돌아 옆차기 "Bal deung dolyo tchago doso duidola yeop tchagi" (Coup de pied circulaire moyen puis coup de pied latéral sauté retourné vers l'avant)
- 53] 떠서 발등돌려차고 떠서 뒤돌아 옆차기 "Doso bal deung dolyo tchago doso duidola yop tchagi" (Pas chassé et coup de pied circulaire moyen puis coup de pied latéral sauté retourné vers l'avant)
- 54] 앉아돌려차기 (기본 1 동작) "Andja dolyo tchagi (gi bon 1 dong djak)" (Balayage arrière retourné (exercice de préparation n°1))
- 55] 앉아돌려차기 (기본 2 동작) "Andja dolyo tchagi (gi bon 2 dong djak)" (Balayage arrière retourné (exercice de préparation n°2))
- 56] 앉아돌려차기 (완성) "Andja dolyo tchagi (oan seong)" (Balayage arrière retourné (complétion))
- 57] 이단옆차기 (기본동작) "Idan yeop tchagi (gi bon dong djak)" (Coup de pied latéral sauté jambe replié (exercice de préparation de base))
- 58] 이단옆차기 (점프 및 착지) "Idan yeop tchagi (jump mit tchagdji)" (Coup de pied latéral sauté jambe replié (saut et atterrissage))

- 59] 이단옆차기 (완성) "Idan yeop tchagi (wang seong)" (Coup de pied latéral sauté jambe replié (complétion))
- 60] 옆차고 뒤돌려차기 "Yeop tchago dui dolyo tchagi" (Coup de pied latéral moyen puis coup de talon circulaire retourné)
- 61] 떠서 옆차고 떠서 뒤돌려차기 "Doso yeop tchago doso dui dolyo tchagi" (Pas chassé et coup de pied latéral moyen puis coup de talon circulaire sauté retourné)
- 62] 안다리 차넣어주고 떠서 옆차기 "An dali tcha noho djugo doso yeop tchagi" (Blocage haut et coup de talon bas puis pas chassé et coup de pied latéral moyen)
- 63] 족기 지르고 옆차기 (단발복식) "Djoki djileugo yeop tchagi (dan bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied latéral moyen sur le coté (Même jambe))
- 64] 족기 지르고 뒤차기 (단발복식) "Djoki djileugo dui tchagi (dan bal bok shik): Coup de pied D décroisé à l'aine devant puis coup de pied avec talon D derrière sans poser le pied par terre
- 65] 안다리차고 옆차기 (단발복식) "An dali tchago yeop tchagi (dan bal bok shik)" (Arc de cercle intérieur puis coup de pied latéral moyen (Même jambe))
- 66] 떠서 앉아돌려차기 (기본동작) "Doso Andja dolyo tchagi (gibon dong djag)" (Balayage arrière retourné sauté (exercice de préparation))
- 67] 떠서 앉아돌려차기 (완성) "Doso Andja dolyo tchagi (oan song)" (Balayage arrière retourné sauté (complétion))
- 68] 족기 지르고 옆차기 (양발복식) "Djoki djileugo yeop tchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied latéral moyen sur le coté (Différente jambe))
- 69] 족기 지르고 뒤차기 (양발복식) "Djoki djileugo dui tchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied arrière (Différente jambe))
- 70] 삼방차기 (양발복식) "Sam bang tchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant, coup de pied latéral moyen sur le coté puis coup de pied latéral moyen sur l'autre coté (Différente jambe))
- 71] 사방차기 (양발복식) "Sa bang tchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant, coup de pied latéral moyen sur le coté, coup de pied latéral moyen sur l'autre coté puis coup de pied arrière (Différente jambe))
- 72] 족기 지르고 발등돌려차기 (양발복식) "Djoki djileugo baldeung dolyotchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied circulaire moyen sauté (Différente jambe))
- 73] 발등돌려차고 떠서 앉아돌려차기 "Bal deung dolyo tchago doso andja dolyo tchagi" (Coup de pied circulaire moyen puis balayage arrière retourné sauté)
- 74] 측면으로 옆차고 옆차기 "Tcheug myeon eulo yeop tchago yeop tchagi (yang bal bok shik)" (Coup de pied latéral moyen sur le coté puis coup de pied latéral moyen sur l'autre coté (Différente jambe))

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) 1er Degré

- 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 Seuchyeo 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)

## 특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux) 2<sup>ème</sup> Degré

### **(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 cisailier)

**(Debout de face)**

두발모아 앉아 둘러차기 "**DouBal Moa Andja Dolyeotchagi**" (Double balayage arrière retourné)

앉아 둘러차고 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 둘러차기 "**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)

특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux) 3<sup>ème</sup> Degré

**발등 돌려차고 뒤돌아 짝어 차기 (찬발로 착지) "Bal deung dolyo tchago duidola tchigo tchagi (Tchan bal lo tchak dji)"** (Coup de pied circulaire moyen puis tour sur soi et coup de pied circulaire haut sauté (atterir sur la jambe de frappe))

**앞아 돌려차고 뒤돌려 중.상단 차기 "Andja dolyeotchago duidolyo djoung sang dan tchagi"** (Balayage arrière retourné puis coup de talon circulaire retourné moyen puis haut)

**떠서 발등 돌려차고 뒤돌려 차기 "Doso bal deung dolyo tchago duidolyeo tchagi"** (Pas chassé et coup de pied circulaire moyen puis coup de talon circulaire retourné)

**뒤로 빠지며 뒤돌려 차고 두발모아 앞아 돌려차기 "Duilo padjimyeo duidolyeotchago doubal moa andja dolyeotchagi "** (Sauter vers l'arrière et frapper coup de talon circulaire retourné sauté puis double balayage arrière retourné)

**족기 지르고 뒤돌려 차고 가위집기 "Djoki djileugo duidolyeotchago gaoui djibgi"** (Coup de pied décroisé à l'aine puis coup de talon circulaire retourné puis faire 2 pas, prendre appui sur une jambe et sauter corps de biais avec les jambes écartées puis cisailier)

**전면차고 앞아 돌려차고 떠서 뒤돌려차기 "Djeonmyeon tchago andja dolyeotchago doso dui dolyeo tchagi "** (Balayage avant puis balayage arrière retourné puis coup de talon circulaire sauté retourné)

**벽공 바깥다리 차고 짝어차기 (찬발로 착지) "Beyok gong bakatdali tchago tchigo tchagi (Tchan bal lo tchak dji)"** (Sauter avec appui sur mur puis arc de cercle extérieur et coup de pied circulaire haut)

**벽공 두발 밟고 뒤돌려차기 "Beyok gong doubal balgo duidolyeotchago"** (Sauter avec appui sur mur puis coup de talon circulaire retourné vers le mur)

**모로 누워 족기주고 옆차며 전면 옆차기 "Molo nououo djokgidjougoyeoptchamyero tcheonmyeon yeoptchagi"** (Sauter et frapper silmutanément des deux cotés jambes écartées puis frapper une troisième fois avec coup de pied latéral devant avant de retomber)

## **RS.HAP4.5 - 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)

벽공 구르기 "Byeok Gong Gou Leu Gi" (Roulade après saut sur mur)

벽공 공중회전 "Byeok Gong Gong Djoung Houai Djeon" (Crêpe après saut sur mur)

(Optionnel)

회전낙법 "Houi Djeon Nak Beob" (Salto avant)

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

후회전낙법 "Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière)

벽공후회전낙법 " Byeok Gong Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière avec mur)