

Il Gi Dojang Genève

Exigences adultes pour les passages de grades

L'obtention de chaque grade fait l'objet de certaines exigences. Ces exigences augmentent évidemment au fur et à mesure des grades. Ci-dessous, vous trouverez le détail pour chaque grade de ce qui peut vous être demandé pour son obtention. Ces descriptifs sont là pour vous aider dans votre travail et dans votre préparation. Il est néanmoins nécessaire d'y apporter encore quelques précisions générales.

Poom-Se : un poom-se s'ajoute à chaque grade jusqu'à l'obtention de la ceinture noire. Il ne suffit pas pour progresser de connaître simplement le schéma du nouveau poom-se. Nous demandons évidemment que la qualité de l'attitude, des positions, des blocages ou frappes augmente aussi : équilibre, précision, armement, puissance, amplitude, etc.

Combat(s) : en fonction de votre grade, en fonction du nombre de candidats se présentant au passage de grade (et donc du temps que nous avons à disposition), il peut vous être demandé un ou plusieurs combats, avec ou sans protection. Il n'est pas important de gagner ses combats pour obtenir son grade, il est important de montrer sa détermination, sa garde et ses techniques. Les candidats au passage de grade doivent se munir de leur protections personnelles pour le combat (excepté plastron et casque fournis par le Club)

Hanbon Kilougui : le nombre de hanbon kilougui augmente logiquement avec les grades. Il pourra toutefois vous en être demandé moins (rarement plus) en fonction du temps que nous avons à disposition et de votre niveau de maîtrise (les juges voient rapidement le niveau d'un élève et ils connaissent aussi le travail effectué en cours). Si comme pour les poom-se, la qualité des techniques (position, blocages, frappes, clés, etc.) doit augmenter, nous nous attendons également que la vitesse d'exécution ainsi que la complexité des techniques augmentent aussi. Si par exemple pour une ceinture blanche, il suffit d'avoir une sortie, un blocage et une frappe, nous espérons d'une ceinture verte ou bleue des self-défenses plus élaborées : sortie, blocage, frappes multiples ou une frappe + clé/projection/balayage. Il faut néanmoins rester sur le principe de présenter ce qu'on maîtrise.

Hoshinsul : comme pour les hanbon kilougui, le nombre (indicatif) de hoshinsul augmente aussi et les critères d'évaluation vont dans le même sens : qualité, vitesse d'exécution, complexité des techniques, etc. Il faut également rester sur le principe de présenter ce qu'on maîtrise.

Terminologie : le nombre de noms à savoir va de pair avec l'élévation des grades ; que ça soit au niveau des positions de bases, des blocages, des frappes avec les bras ou des coups de pieds. Chaque candidat doit bien connaître les techniques, car plus le grade devient élevé plus les techniques peuvent se combiner. Si pour une ceinture blanche, on ne lui demandera de faire qu'un coup de pied ; une ceinture verte, bleue ou rouge peut se voir demander un enchaînement de 2, 3, voire 4 coups de pieds. Si pour une ceinture blanche, on ne demandera qu'une position + un blocage ou une frappe ; une ceinture gradée peut se voir demander une combinaison d'une position avec 2-3 blocages + une frappe (en fonction de la difficulté des techniques demandées). Le candidat doit être capable d'effectuer la technique dans la position demandée, même si en fonction de ses absences au cours, il n'a jamais fait ce blocage dans cette position. Exemple : ale makki se travaille souvent en ap koubi (cf. Hanbon Kilougui), mais rien empêche de faire un ale makki en twit koubi.

Travail aux raquettes: Le but est de montrer le déploiement des techniques acquises sur raquettes en mode « combat » avec des exécutions rapides et réalistes. Une personne fait toutes ses techniques pendant 30 secondes à 1 minute, puis c'est le porteur de raquettes qui exécute ses techniques. Le porteur est aussi noté pour la fluidité et le réalisme de son travail.

Poom-Se Xavier: en l'honneur de notre maître fondateur Xavier Rathgeb, le Poom-Se « Xavier » est obligatoirement présenté à partir de la ceinture verte et offre des points bonus. Les candidats à la barrette noire présentent (en option pour les enfants seulement) le Poom-Se Xavier avec une touche personnelle à leur choix ajoutée au Poom-Se

Seuil de réussite / double passage de grade : il faut 66% des points pour réussir. Avec 75% des points le candidat peut se présenter au prochain passage de grade (entre 66% et 75% il doit attendre l'intervalle d'un passage de grade). Avec 85% des points, le candidat est éligible pour un double passage de grade, mais celui-ci n'est pas automatique

Ceinture jaune (8ème keup):

- 1^{er} Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 30 secondes (min ap tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, momtom tchilougui)
- 5 Hanbon kilougui
- 5 Hoshinsul
- Kiokpa : 1 casse

• Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, tchouchoum sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, yop tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, twit tchagui, milo tchagui

Ceinture jaune 1 barrette verte (7ème Keup):

- 1^{er} et 2^{ème} Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 30 secondes (min ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, momtom tchilougui)
- 6 Hanbon kilougui
- 6 Hoshinsul
- Kiokpa : 1 casse

• Terminologie/technique Terminologie à savoir :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, nelio me tchoumok tchigui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui"

Ceinture verte (6ème Keup):

- 1 er au 3ème Poom-Se, Xavier Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 30 secondes (min ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, fouliao tchagui, twit tchagui, momtom tchilougui)
- 7 Hanbon kilougui
- 7 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 2 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, nelio me tchoumok tchigui, pyonson keut tchigui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", doubal dansang ap tchagui, diro bandal tchagui

Ceinture verte 1 barrette bleue (5ème Keup):

- 1 er au 4 ème Poom-Se, Xavier Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 30 secondes (min ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, fouliao tchagui, twit tchagui, momtom tchilougui, coup de pied sauté au choix)
- 8 Hanbon kilougui
- 8 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 2 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui, koa sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki, momton etchio makki, momton balmok etchio makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, nelio me tchoumok tchigui, dolyo balkoup tchigui, yop balkoup tchigui, pyonson keut tchigui, deun tchoumok ap tchigui, deun tchoumok bakkat tchigui, jibi poom meuk tchigui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui

Ceinture bleue (4ème Keup):

- 1 er au 5 ème Poom-Se, Xavier Poom-Se

- Combat(s)
- Travail raquettes de 1 minute (coup de pieds, coup de pieds sautés, retournés et coup de poings)
- 10-15 Hanbon kilougui
- 10-15 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 3 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui, koa sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, okelo makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki, momton etchio makki, momton balmok etchio makki, gawi makki, olgoul han sonnal bitreu makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, sonnal bakkat tchigui, sonnal deun tchigui, nelio me tchoumok tchigui, dolyo balkoup tchigui, dolyo balkoup pyotchok tchigui, yop balkoup tchigui, ap balkoup tchigui, pyonson keut tchigui, deun tchoumok ap tchigui, deun tchoumok bakkat tchigui, jibi poom meuk tchigui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui, doubal dansang ap tchagui, han pyotchok tchagui

Ceinture bleue 1 barrette rouge (3 ème Keup):

- 1 er au 6 ème Poom-Se, Xavier Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 1 minute (coup de pieds, coup de pieds sautés, retournés et coup de poings)
- 10-15 Hanbon kilougui
- 10-15 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 3 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui, koa sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, okelo makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki, momton etchio makki, momton balmok etchio makki, gawi makki, olgoul han sonnal bitreu makki, momton bakkat balmok geudreu makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, sonnal bakkat tchigui, sonnal deun tchigui, nelio me tchoumeuk tchigui, dolyo balkoup tchigui, dolyo balkoup pyotchok tchigui, yop balkoup tchigui, ap balkoup tchigui, pyonson keut tchigui, deun tchoumok ap tchigui, deun tchoumok bakkat tchigui, jibi poom meuk tchigui, momton dou tchoumok jetchio tchilougui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui, doubal dansang ap tchagui, han pyotchok tchagui

Ceinture rouge (2ème Keup):

- 1 er au 7 ème Poom-Se, Xavier Poom-Se
- Combat(s)
- Travail raquettes de 1 minute (coup de pieds, coup de pieds sautés, retournés et coup de poings)
- 10-15 Hanbon kilougui
- 10-15 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 4 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui, koa sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, okelo makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki, momton etchio makki, momton balmok etchio makki, gawi makki, olgoul han sonnal bitreu makki, momton bakkat balmok geudreu makki, ale geudreu makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop et dolyo tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, sonnal bakkat tchigui, sonnal deun tchigui, nelio me tchoumeuk tchigui, dolyo balkoup tchigui, dolyo balkoup pyotchok tchigui, yop balkoup tchigui, ap balkoup tchigui, pyonson keut tchigui, deun tchoumok ap tchigui, deun tchoumok bakkat tchigui, jibi poom meuk tchigui, momton dou tchoumok jetchio tchilougui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui, doubal dansang ap tchagui, gawi tchagui, han pyotchok tchagui

Ceinture rouge 1 barrette noire (1ère Keup):

- 1 er au 8 ème Poom-Se, Xavier Poom-Se avec touche personnelle
- Combat(s)
- Travail raquettes de 1 minute (coup de pieds, coup de pieds sautés, retournés et coup de poings en accord avec le programme Swiss Taekwondo pour le passage de Dan)
- 15-20 Hanbon kilougui
- 15-20 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 4 casses

- Terminologie/technique :

Position : ap koubi, ap sogui, twit koubi, tchouchoum sogui, bom sogui, koa sogui

Blocages : ale makki, olgoul makki, momton han makki, momton bakkat makki, momton sonnal bakkat makki, okelo makki, baton son makki, momton balmok bakkat makki, momton han sonnal bakkat makki, momton etchio makki, momton balmok etchio makki, gawi makki, olgoul han sonnal bitreu makki, momton bakkat balmok geudreu makki, ale geudreu makki, samtel makki

Frappe bras : (ale, momton ou olgoul) tchilougui, barrot tchilougui, yop ou dolyo ou olio tchilougui, dou bonn tchilougui, sonnal tchigui, sonnal bakkat tchigui, sonnal deun tchigui, nelio me tchoumeuk tchigui, dolyo balkoup tchigui, dolyo balkoup pyotchok tchigui, yop balkoup tchigui, ap balkoup tchigui, pyonson keut tchigui, deun tchoumok ap tchigui, deun tchoumok bakkat tchigui, jibi poom meuk tchigui, momton dou tchoumok jetchio tchilougui

Coups de pied : (ale, momton ou olgoul) ap tchagui, dolyo tchagui, yop tchagui, bandal tchagui, nelio

Exigences passage de grade adultes – Il Gi Dojang



tchagui, han tchagui, bakkat tchagui, foulyo tchagui, momdolyo tchagui, twit tchagui, milo tchagui, "tuyau tchagui", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui, doubal dansang ap tchagui, gawi tchagui, han pyotchok tchagui, tora yop tchagui, bitreu bandal tchagui