

## Il Gi Dojang Genève

### Exigences enfants pour les passages de grades

Les critères d'évaluation de l'exécution des techniques est adapté à l'âge et au gabarit de l'enfant. 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. Pour l'obtention de la ceinture bleue, la connaissance de Sabon Chupop et Sabon Tchilougui n'est plus demandée mais l'apprentissage de deux Poom-Se est nécessaire.

**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.

**Kiokpa** : pour les casses (kiokpa), les enfants de 10 ans et moins peuvent en faire une (une casse de une planche) en point bonus mais si l'enfant renonce à la casse, il n'est pas pénalisé.

### Ceinture jaune (8ème keup)

- Sabon Chupop, Sabon Tchilougui
- Combat(s)
- 5 Hanbon kilougui
- 5 Hoshinsul
- Terminologie / technique à savoir :

**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

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

Savoir compter de 1 à 10 en coréen ·

Savoir attacher sa ceinture de Dobok correctement

### Ceinture jaune 1 barrette verte (7ème Keup)

- Sabon Chupop, Sabon Tchilougui, 1er Poom-Se
- Combat(s)
- 5 Hanbon kilougui
- 5 Hoshinsul
- Terminologie/technique :

**Position** : ap koubi, ap sogui, tchouchoum sogui

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

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

### Ceinture verte (6ème Keup)

- Sabon Chupop, Sabon Tchilougui, 1er et 2ème Poom-Se
- Combat(s)
- 5 Hanbon kilougui et 5 Hoshinsul
- Kiokpa : 1 casse
- Terminologie/technique :

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

**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

**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", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui

### Ceinture verte 1 barrette bleue (5ème Keup)

- Sabon Chupop, Sabon Tchilougui, 1er au 3ème Poom-Se
- Combat(s)
- 5 Hanbon kilougui et 5 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 2 casses
- Terminologie/technique :

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

**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, 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", dou bonn bandal tchagui, diro bandal tchagui

### Ceinture bleue (4ème Keup)

- 1er au 5ème Poom-Se
- Combat(s)
- 10 Hanbon kilougui et 10 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 3 casses
- Terminologie/technique :

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

### Ceinture bleue 1 barrette rouge (3ème Keup)

- 1er au 6ème Poom-Se
- Combat(s)
- 10 Hanbon kilougui et 10 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 3 casses
- Terminologie/technique :

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

**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, han pyotchok tchagui

## Ceinture rouge (2ème Keup)

- 1er au 7ème Poom-Se
- Combat(s)
- 10 Hanbon kilougui et 10 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 4 casses
- Terminologie/technique :

**Position** : ap koubi, ap sogui, tchouchoum sogui, twit koubi, 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, han pyotchok tchagui

## Ceinture rouge 1 barrette noire (1ère Keup)

- 1er au 8ème Poom-Se
- Combat(s)
- 10-15 Hanbon kilougui et 10-15 Hoshinsul
- Kiokpa : enchaînement de 4 casses
- Terminologie/technique :

**Position** : ap koubi, ap sogui, tchouchoum sogui, twit koubi, 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 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, tora yop tchagui, bitreu bandal tchagui