



# Korea Club Houdeng

## Technique de coup de pied à connaître pour passer les grades à partir de la ceinture VERTE, BLEUE et ROUGE

Le taekwondo est un sport où la condition, la souplesse et l'agilité sont très importantes donc de ce fait nous imposons certains critères d'évaluation avant le passage de grade.

### Pour l'obtention du 6<sup>ème</sup> kup ceinture VERTE

Yop tchagui ( coup de pied de côté)

Dwit tchagui (coup de pied arrière)

Mom dollyo dwit dolyo tchagui (coup de pied retourné "talon" visage)

### Pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> kup ceinture Bleue

Mom dollyo tuyo bandal tchagui (coup de pied niveau plastron avec rotation et sauté)

Mom dollyo tuyo dolyo tchagui (coup de pied niveau visage avec rotation et sauté)

Mom dollyo tuyo neryo tchagui (coup de pied "descendant du haut vers le bas" niveau visage avec rotation et légèrement sauté)

### Pour l'obtention du 2<sup>ème</sup> kup ceinture rouge

Mom dollyo tuyo **dwit** tchagui (coup de pied retourné arrière "talon" niveau visage avec rotation et sauté)

Mom dollyo tuyo **dwit** dolyo tchagui (coup de pied retourné "talon" niveau visage avec rotation et sauté)

Ces exigences seront le gage de qualité de vos compétences à obtenir votre grade.

**N'oubliez pas que ce n'est pas la ceinture qui donne la valeur d'un grade mais la personne qui la porte qui lui donne une réelle valeur.**