

HKD - Hapkido - Programme

10 Keup - Ceinture Jaune

Techniques a main nues 1 – 5
Poomsae - Tigre 1
Echauffement au sol 1 – 3
Degagement rapide Poignets 1 – 5
Défense de base 1 – 5
Défense de base – Deviation 1 – 5
Coups de pied de base 1 – 6
Combat Souple 2 coups de pieds
Attaques de base 1 – 5



9 Keup - Ceinture Orange

Défense de base – Frappes 1 – 5
Serie de la fleur de prunier n°1
Poomsae - Tigre 2
Combat Souple 1 coups de pieds
C.d.poing – Combo 1 – 5
C.d.pied combinaison double 1 – 6
Attaques en continue – serie 1

8 Keup - Ceinture Orange Barette

Poomsae - Cinq Coudes
Défense de base – Coudes 1 – 5
Chute latérale
Chute avant
Chute arrière
Poomsae – 5 Respirations Energétiques

7 Keup - Ceinture Verte

Serie de la fleur de prunier n°2
Roulade rouleau
Roulade latérale
Roulade avant
Roulade arrière
Poomsae - Tigre 3
Poomsae - Gaebaeck
Poomsae - Couteau n°1
Echauffement au sol 10
Défense contre couteau 1 – 10



6 Keup - Ceinture Verte Barette

Serie de la fleur de prunier n°3
Saisie arrière 1 – 10
Poomsae - Joom Bong
Poomsae - Hap Ki n°1
Enchaînement au sol n°1
Echauffement au sol 8 et 9
Echauffement au sol 5 et 6
Echauffement au sol 4 et 7
Echauffement au sol 11 et 12
Désarmement de baton 1 – 15
Défense de base – Inversée 1 – 5
C.d.pied sautés
C.d.pied combinaison avancée 1 – 5
Baton moyen – Echauffement

5 Keup - Ceinture Bleue

ShipGu 1-10
Poomsae – 8 Respirations Energétiques
Poomsae - Tigre 4
Poomsae - Hap Ki n°2
H2O – Arnis Eskrima 3
H2O – Arnis Eskrima 2
H2O – Arnis Eskrima 1
Enchaînement au sol n°2
Défense de base – C.d.pied long 1 – 5
Défense de base – C.d.pied court 1 – 5
Coups de pied combinaison – Sac
c.d.pied au sol 1 – 8
Baton moyen – 6 frappes
Balayage 1 – 5
Attaques en continue – serie 2

4 Keup - Ceinture Bleue Barette

Ship il 1-10
Serie de la fleur de prunier n°5
Serie de la fleur de prunier n°4
Saisie croisee 1 – 10
Poomsae - Dague 1
Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°2
Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°1
Poomsae - Bassai
H2O – Arnis Eskrima 5
H2O – Arnis Eskrima 4
Enchaînement au sol à deux – Roulades 1 – 3
Défense de base – Frappes multiples 1 – 5
Défense de base – Etranglement 1 – 5

3 Keup - Ceinture Rouge Barette 1

Poomsae - Won Kang Section 1
 Poomsae - Tigre 5
 Poomsae - HanSu Section 1
 Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°3
 Poomsae - Combat sur un pas
 Poomsae - Chon Ji
 Poomsae - Canne 1
 Kibonn soo 1 – 6
 H2O – Défense sur un pas – Sabre n°2
 H2O – Défense sur un pas – Sabre n°1
 Défense contre pistolet 1 – 12 (Serie 1)
 Défense contre couteau – serie continue
 Coups de pied combinaison – Raquette
 Combat sur un pas – Cdp 1 – 7
 Combat au sol 1 – 5
 Combat à deux – Empoignades
 Combat à deux – Corp à corp 1 – 12
 C.d.poing – Combo 6 – 8
 C.d.pied double
 C.d.pied combinaison avancée 6 – 12
 C. de poing combo – Plastron – Base
 C. de pied combo – Plastron – Tourne
 C. de pied combo – Plastron – Recul
 C. de pied combo – Plastron – Cote
 C. de pied combo – Plastron – Base
 Assault Libre – 1 round

2 Keup - Ceinture Rouge Barette 2

Serie de la fleur de prunier n°6
 Poomsae - Won Kang Section 2
 Poomsae - HanSu Section 3
 Poomsae - HanSu Section 2
 Poomsae - Combat sur un pas – Baton de marche n°1
 Kibonn soo 7 – 15
 H2O – Arnis Eskrima 8
 H2O – Arnis Eskrima 7
 H2O – Arnis Eskrima 6
 Enchaînement au sol à deux – Roulades 4 – 5
 Défense de base 6 – 10
 Défense de base – Inversée 6 – 10
 Défense contre couteau 11 (16 variations)
 Défense contre couteau 11 – 22
 Défense contre bat de baseball 1 – 12
 Chute plaquée
 Baton long – Techniques de base
 Assault Libre – 2 rounds

1 Keup - Ceinture Rouge Barette 3

Ship il/Ghu 11-18
 Serie de la fleur de prunier n°8
 Serie de la fleur de prunier n°7
 Saisie miroir 1 – 10
 Saisie double 6 – 10
 Saisie double 1 – 5
 Saisie deux mains 1 – 5
 saisie croisee 11 – 15
 Saisie arrière 11 – 18
 Saisie arrière – En mouvement 1 – 5
 Poomsae - Vingt-quatre coudes
 Poomsae - Sabre n°1
 Poomsae - Rope Stick
 Poomsae - HanTae Geuk
 Poomsae - HanSu Section 5
 Poomsae - HanSu Section 4
 Poomsae - Couteau n°2
 Poomsae - CJ-C1P-WK
 Enchaînement au sol n°3
 Enchaînement au sol à deux – chutes 4 – 5
 Enchaînement au sol à deux – chutes 1 – 3
 Défense de base – Contres 1 – 5
 Défense contre étranglement 1 – 10

