

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



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

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

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

8 Keup - Ceinture Orange Barette

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

4 Keup - Ceinture Bleue Barette

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



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

