

PROGRAMME DE TAEKWON-DO FONCTIONNEL CHIKARA CHELSEA



Version 2020-01-01 - Tous droits réservés

VERSION FRANÇAISE

SYSTÈME DE GRADE DU TAEKWON-DO GTF				TECHNIQUES					THÉORIE (en ordre alphabétique) apprise tout au long du programme
GUP	COULEUR	CEINTURE	SIGNIFICATION	COUPS DE PIED (TAE) ET DE POING (KWON)	TECHNIQUES DE COMBAT (VERSIONS MARTIALE ET SPORTIVE)	CORPS-À-CORPS	AUTODÉFENSE	BRIS	
10.1	BLANCHE			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied avant ; - Coup de pied circulaire ; - Coup de pied marteau ; - Coup de pied de côté avant avec pas ; - Combinaisons ; - Jab, direct et coup-de-poing croisé ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions de combat ouverte et fermée ; - Principe de la jambe avant (« lead leg ») ; - Postures de boxe ; - Techniques basses, moyennes et hautes ; - Zone de frappes GTF / ITF ; 		<ul style="list-style-type: none"> - Notions de base (1) ; - Autodéfense versus les combats sportifs et martiaux ; 		<ul style="list-style-type: none"> - Application des mouvements fonctionnels ;
10	BARRE JAUNE		Signifie l'INNOCENCE, en tant que débutant qui n'a aucune connaissance préalable du TAEKWON-DO	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de poussée (teep) ; - Combinaisons ; - Uppercut et crochet ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Principes de boxe ; - Quatre techniques de déplacement de base ; - Coups-de-poing Chumsé (cavalier) ; 	Brise-chutes : avant, arrière et de côté, roulades et chute avant amortie	<ul style="list-style-type: none"> - Notions de base (2) ; - Techniques d'autodéfenses contre les coups de pied ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Principes de base des techniques de bris ; - Utilisation de planches de plastique ; - Trois types de techniques de bris : de puissance, de vitesse et spéciale ; 	<ul style="list-style-type: none"> - But des types de combats, des techniques de bris et des formes (et pourquoi les formes ne sont pas enseignées au sein du programme de taekwon-do de Chikara) ;
9	DOUBLES BARRES JAUNES			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied arrière ; - Coup de pied de côté, jambe avant (direct, comme contre-technique) ; - Combinaisons ; - Revers du poing ; - Blocages efficaces (1) ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Différentes gardes (boxe, savate, anglaise, française, etc.) ; - Où regarder, comment respirer ; - Tension dynamique ; - Synchronisme (ou « timing ») ; 		<ul style="list-style-type: none"> - Techniques douces et dures ; - Techniques d'autodéfenses contre les coups-de-poing ; - Sensibilisation à son environnement ; 		<ul style="list-style-type: none"> - Combats, formes (à titre informatif) et techniques de bris en équipe ;
8	JAUNE			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied avant sauté ; - Coup de pied croché avant avec pas (crochet avant) ; - Coup de pied inverse avant avec pas (inverse avant) ; - Combinaisons ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe avant relevée et l'importance de tenir le genou haut ; - Zone de combat (zone rouge) ; - Différents degrés de combat ; 				<ul style="list-style-type: none"> - Comment bien tenir diverses cibles (et pourquoi les utiliser) ;
7.1	BARRE VERTE		Signifie la TERRE à partir de laquelle une plante germe et prend racine, comparable aux premiers fondements de l'élève en TAEKWON-DO	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied arrière croché (crochet arrière) ; - Coup de pied inverse arrière (inverse arrière) ; - Combinaisons (débutées avec la jambe avant) ; - Coup de poing du revers arrière ; - Blocages efficaces (2) ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Spécialisation 60 % - 40 % ; - Compétition : gestion du plateau ; - Technique de glisse ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de poussée (teep) ; - Coup de pied marteau ; - Coup de pied croché (crochet avant) ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Comment faire un poing et utiliser correctement les jointures (comment utiliser les coups-de-poing) ;
7	DOUBLES BARRES VERTES			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied balayage jambe avant (intérieur et extérieur) ; - Coup de pied arrière sauté ; - Coup de pied inverse arrière sauté ; - Combinaisons ; - Double crochet coup-de-poing ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions alternées des jambes (ou « switching ») ; - Protéger la tête, fermer la distance et travailler l'angle ; - Armes corporelles naturelles ; - Ne pas tourner le dos et la tête (se confronter) ; 	PROGRAMME DE JUDO QUÉBEC ADAPTÉ AU TAEKWON-DO	PROGRAMME DE JIU-JITSU CAN-RYU ADAPTÉ AU TAEKWON-DO		<ul style="list-style-type: none"> - Comment inspirer et expirer (et pourquoi) ;
6	VERTE			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied circulaire arrière sauté ; - Coup de pied arrière croché sauté (crochet arrière sauté) ; - Coup de pied inverse arrière sauté (inverse arrière sauté) ; - Coup de pied d'arrêt ; - Combinaisons ; - Coups-de-poing avec pas ; - Coups de coudes et de genoux - Introduction ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Pression ; - Obstruction d'une technique de l'adversaire ; - Charger l'adversaire ; - Blocages légers, fermes et pour se protéger ; - Comment confronter les coups de pied et de poing en combat ; 	(Projections, immobilisations, étranglements et clés de bras) Techniques appliquées en combats au sol (ne-waza), en combat régulier (randori) et en combat martial (avec coups)	(Autodéfense appliquée à travers un « cercle de jiu-jitsu », c'est-à-dire avec de nombreux attaquants nécessitant l'application de plusieurs techniques)	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de côté avec pas ; - Coup de coude ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Crédo du taekwon-do et Serment des adeptes : code moral du taekwon-do ;
5.1	BARRE BLEUE		Signifie la CROISSANCE DE LA PLANTE, comparable aux compétences de l'élève en TAEKWON-DO qui commencent à se développer	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied croché avant sauté (crochet avant sauté) ; - Coup de pied inverse avant sauté (inverse avant sauté) ; - Combinaisons ; - Coups de coudes et de genoux - Suite ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Cibles et angles naturels de frappes ; - Principes de la jambe arrière et utilisation ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied circulaire ; - Coup-de-poing ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Encyclopédie du taekwon-do (survol) et autres sources d'informations ;
5	DOUBLES BARRES BLEUES			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de balayage arrière sauté (balayage arrière sauté) ; - Doubles coups de pied consécutifs (crochet, inverse, circulaire, de côté, avant et de poussée, etc. - Développement d'athlétisme) ; - Combinaisons ; - Coups de coudes et de genoux - Suite ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Principes biomécaniques ; - Combat contact léger versus combats réguliers versus légitime défense ; - Combinaisons ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons des techniques précédentes ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Histoire et but des arts martiaux et du taekwon-do ;
4	BLEUE (14 ans minimum)			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied circulaire sauté 360° ; - Coup de pied de balayage sauté 360° ; - Coup de pied arrière sauté 360° ; - Combinaisons ; - « Ground and Pound » - Introduction ; 	<ul style="list-style-type: none"> - L'importance de l'oxygène ; - Principes du biofeedback ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de côté arrière ; - Tranchant de la main ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduction à la GTF, à l'ITF ainsi qu'à la WTF (différences et similarités) ;
3.1	BARRE ROUGE		Signifie le CIEL, vers lequel la plante grandit pour devenir un arbre imposant au fur et à mesure que le développement en TAEKWON-DO de l'élève progresse	<ul style="list-style-type: none"> - Triples coups de pied consécutifs (crochet, inverse, circulaire, de côté, avant et de poussée, etc. - développement d'athlétisme) ; - Combinaisons ; - « Ground and Pound » - Suite ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Blessures courantes et gestion des blessures ; - Gabarits corporels, styles et projection de styles ; 	(Clés de jambes, clés de poignets et points de pression) Techniques appliquées en combats au sol (ne-waza), en combat régulier (randori) et en combat martial (avec coups)	(Introduction aux armes et aux multiplicateurs de force. Autodéfense appliquée à travers un « cercle de jiu-jitsu », c'est-à-dire avec de nombreux attaquants nécessitant l'application de plusieurs techniques)	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de pied de côté sauté ; - Tranchant inverse de la main ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvement de vague (sinusoïdal) : but et application correcte (frapper en descendant) ;
3	DOUBLES BARRES ROUGES			<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied aux jambes (Muay-Thai) - Introduction ; - Coups de pied de blocage ; - Combinaisons ; - « Ground and Pound » - Suite ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons clés (coups de pied et de poing) ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Combinaisons des techniques précédentes ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Positions des jambes et leurs objectifs ; - Positions de marche et basse (cibles et techniques de bris) ; - Position assise (coups-de-poing, défense et respiration profonde) ; - Position en L (coup de pied défensif) ; - Position de combat (combats variés) ; - Positions fermée, parallèle et de salut (decorum) ;
2	ROUGE (15 ans minimum)			<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied aux jambes et autres techniques de Muay-Thai - Suite ; - Coup de pied croché arrière sauté 360° ; - Coup de pied inverse arrière sauté 360° ; - Combinaisons ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbitrage de compétition ; - Juge de coin ; - Combats par équipe ; 			<ul style="list-style-type: none"> - Inverse arrière ; - De côté arrière sauté ; - Coup de coude en descendant ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Relations entre partenaires : comment interagir, comment assurer une progression mutuelle, étirements (au sol et debout), etc. ;
1.1	BARRE NOIRE		Signifie un DANGER, avertissant l'élève d'exercer un contrôle et invitant l'adversaire à rester à l'écart	<ul style="list-style-type: none"> - Coups de pied aux jambes et autres techniques de Muay-Thai - Suite ; - Coup de pied tournant ; - Coup de pied de côté et de poing simultanés sautés ; - Coups de pied de côté arrière sautés consécutifs ; - Combinaisons ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Principes de coaching ; 	(Techniques spéciales) Techniques appliquées en combats au sol (ne-waza), en combat régulier (randori) et en combat martial (avec coups)	(Développement des armes et multiplicateurs de force. Autodéfense appliquée à travers un « cercle de jiu-jitsu », c'est-à-dire avec de nombreux attaquants nécessitant l'application de plusieurs techniques)	<ul style="list-style-type: none"> - Techniques de puissance ; - Techniques de vitesse ; - Techniques spéciales ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Terminologie coréenne spécifique au taekwon-do (évaluée lors des passages des ceintures pleines, soit jaune, verte, bleue, rouge et noire) ; - Théorie de la puissance ;
1	DOUBLES BARRES NOIRES			RÉVISION COMPLÈTE DE L'ENSEMBLE DES TECHNIQUES ET EXÉCUTER DES COMBINAISONS EFFICACES EN COMBAT AINSI QU'EN AUTODÉFENSE	<ul style="list-style-type: none"> - COMBATS CONTRE UN ET PLUSIEURS ADVERSAIRES ; - COACHING OBLIGATOIRE ; 			<ul style="list-style-type: none"> - TECHNIQUES DE PUISSANCE SUR BLOCS DE CIMENT ; - TECHNIQUES AU CHOIX DE L'ÉVALUATEUR ; 	<ul style="list-style-type: none"> - TESTS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ; - EXAMEN ÉCRIT ; et - DISSERTATION SUR LE TAEKWON-DO FONCTIONNEL ;