EXIGENCES TECHNIQUES POUR LES COUPS DE PIEDS

Février 2017

Merci aux collaborateurs.

André Poulin

Taekwondo Thetford

Note : tous ce qui est en bichagi, frappe sur palette.

BICHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.

Durant l'impact : La hanche de la jambe qui exécute la frappe doit être tournée à 45°.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le genou (plus haut que le pied) doit dépasser la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite, le bras vers la fesse.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville doivent toucher la cible.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, la jambe doit revenir en arrière.

CONTRE BICHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le premier mouvement est un déplacement arrière non sauté.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.

Durant l'impact : La hanche de la jambe qui exécute la frappe doit être tournée à 45°.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Le corps ne doit pas être projeté vers l'avant.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville doivent toucher la cible.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe revient et le corps recule en balancier.
Reprendre la position de départ avec un pas avant.

DOUBLE BICHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.

Durant l'impact : La hanche du premier bichagi est légèrement tournée (pas à 45 ^{O}) tandis que la hanche du deuxième bichagi doit être tournée à 45°.
Au deuxième bichagi, l'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Au deuxième bichagi, le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville doivent toucher la cible.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Il faut exécuter un déplacement arrière pour revenir à la position de départ.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

IDAN BICHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45 à 70° .
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Durant la marche, il n'y a pas de mouvement de la hanche.
Durant la marche, le pied arrière doit dépasser légèrement le pied avant.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.

Durant l'impact : La hanche de la jambe qui exécute la frappe doit être tournée à 45°.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville doivent toucher la cible.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, on fait un déplacement arrière en berceau pour ensuite revenir à la position de départ.

Sauté : Le déplacement vers la cible se fait sur la longueur.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.
Le pied arrière ne doit pas dépasser le pied avant.

DWIDORA BICHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté: 70 à 80°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.
Le mouvement de rotation est semblable à un dwi-chagi linéaire vers la cible

Durant l'impact : La hanche de la jambe qui exécute la frappe doit être tournée à 45°.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville doivent toucher la cible.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, il faut exécuter un déplacement arrière pour revenir à la position de départ.

Sauté : Le déplacement vers la cible se fait sur la longueur.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

DWITCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le premier mouvement consiste à tourner le dos à la cible (faire un pivot).
Durant la rotation, la jambe qui exécute la frappe est légèrement inclinée par rapport au corps pour éviter les blessures à l'adversaire.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.

Durant l'impact : Les épaules doivent demeurer parallèles à la cible durant la frappe.
Le corps ne doit pas être projeté vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Le talon et la lame du pied (talon et centre du pied) doivent toucher la cible.
Angle de frappe est les orteils vers le bas.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, il faut exécuter une rotation arrière (éviter le 360º) pour revenir à la position de départ.

BART-AUHCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le premier mouvement consiste à tourner le dos et faire un « switch » en s'éloignant.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.
Durant la rotation, la jambe qui exécute la frappe est légèrement inclinée par rapport au corps pour éviter les blessures à l'adversaire.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.

Durant l'impact : Les épaules doivent demeurer parallèles à la cible durant la frappe.
Le corps ne doit pas être projeté vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Le talon et la lame du pied doivent toucher la cible.

Après l'impact : Lorsque l'athlète s'immobilise après avoir frappé, il doit avoir la même position qu'au départ. Par la suite, il effectue une marche de deux pas vers l'avant pour revenir à son point de départ.

Au visage : Il n'y a pas de déplacement arrière avant d'exécuter un bart-auhchagi au visage.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

YOPCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le pied arrière croise légèrement le pied avant en passant derrière son talon.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.

Durant l'impact : Le genou de la jambe qui frappe est pointé vers le bas.
Le dos est tourné à 45º par rapport à la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Le talon et la lame du pied doivent toucher la cible avec un angle de 45º.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, la jambe avant croise légèrement la jambe arrière pour revenir à la position de départ.

CONTRE YOPCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le premier mouvement est un transfert de poids vers la jambe arrière
Lever le genou très haut.

Note : le teneur doit attaquer.

Durant l'impact : Le genou de la jambe qui frappe est pointé vers le bas.
Les épaules doivent demeurer parallèles à la cible durant la frappe.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Le talon et la lame du pied doivent toucher la cible.

Après l'impact : Après avoir touché le sol, la jambe avant croise légèrement la jambe arrière pour revenir à la position de départ.

DWIDORA APCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.
Le déplacement vers la cible se fait sur la longueur.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.

Durant l'impact : Le corps fait face à la cible.
C'est le dessous des orteils qui exécute la frappe.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
On exécute un déplacement arrière pour revenir à la position de départ.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

NAÉRYOCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Si c'est la jambe droite qui frappe, le mouvement de la jambe se fait de la droite vers la gauche.
Lorsque la jambe monte, elle est dépliée et le talon pointe vers la cible.
Lorsque la jambe descend, elle est dépliée et les orteils pointent la cible.

Durant l'impact : Le corps fait face à la cible.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
C'est le talon suivi du dessous du pied qui exécute la frappe.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, la jambe doit revenir en arrière.

APPAL NAERYOCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Durant le déplacement, le pied arrière ne doit pas dépasser le pied avant.
La tête et les épaules ne doivent pas sursauter.
Si c'est la jambe droite qui frappe, le mouvement de la jambe se fait de la gauche vers la droite.
Lorsque la jambe monte, elle est pliée et le talon pointe vers la cible.

Durant l'impact : L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Lorsque la jambe descend, elle est dépliée et les orteils pointent la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
C'est le talon suivi du dessous du pied qui exécute la frappe.

Après l'impact : La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, la jambe doit revenir en arrière.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

DOLYOCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : 45°.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.

Durant l'impact : La hanche de la jambe qui exécute la frappe doit être tournée à 45°.
L'épaule du même côté que la jambe qui frappe doit pointer vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Les dessus de pieds (en excluant les orteils) et la cheville touchent la cible.

Après l'impact : Le pied ne doit pas dépasser la cible.
La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
La jambe qui a exécuté la frappe doit être déposée en avant.
Après avoir touché le sol, la jambe doit revenir en arrière.

360° : Après l'impact, le pied doit dépasser la cible.
Le corps doit faire une rotation de 360° pour ensuite revenir à la position initiale.

DWIDOLYOCHAGI

Avant l'impact : Position de combat : de côté.
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier.
Le premier mouvement consiste à tourner le dos à la cible (faire un pivot).
Durant la rotation, la jambe qui exécute la frappe est légèrement inclinée par rapport au corps pour éviter les blessures à l'adversaire.
Le mouvement doit être continu et non saccadé.

Durant l'impact : La frappe doit être le plus direct possible.
Le corps ne doit pas être projeté vers la cible.
Le corps et la jambe qui frappent doivent former une ligne droite.
Les parties qui touchent la cible sont le talon et le dessous du pied.

Après l'impact : On doit regarder la cible seulement après l'avoir touchée.
La jambe qui a exécuté la frappe doit se replier avant de retoucher le sol.
Le corps doit faire une rotation de 360° pour ensuite revenir à la position initiale.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

Myrauchagi Jambe arrière.

Avant l'impact : Même départ que le Apchagi
Position de combat de côté, (plus de 45º)
Poussée de la cheville arrière
Levée du genou direction plexus de la cible

Durant l'impact : Frappe avec le dessous des orteils
Rotation du bassin pour frapper entièrement avec le dessous du pieds
Terminer en position Kimazé (perpendiculaire à la cible)

Après l'impact : Revenir à la position de départ avec rotation inverse.

PUCH KICK jambe avant

Le push kick peut être fait de trois manières : glissé, idan ou sauté

Avant l'impact :

Manière « glissé » Position de combat de côté
Le pied avant doit se lever, plié le genou comme le bichagi
Le pied arrière avance en faisant de petits pas glissés

Manière « idan » Position de combat de côté
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier
Pendant la marche, aucun mouvement de la hanche
Le pied arrière dépasse légèrement le pied avant
Le pied avant doit se lever, plié le genou comme le bichagi

Manière « sauté » Position de combat de côté
Le pied avant ne doit jamais se déplacer en premier
Le pied arrière rejoint le pied avant en faisant la cloche (idan sauté)
Le pied avant doit se lever, plié le genou comme le bichagi

Durant l'impact : les trois manières sont identiques
Le genou de la jambe levée est pointé de côté (comme le bichagi)
Le corps est droit et de côté (comme le idan)
La jambe et le corps forment une ligne droite
Le dessous du pied et le talon, doivent toucher la cible d'une ligne horizontale.

Après l'impact : les trois manières sont identiques
La jambe qui a frappé doit se replier avant de toucher au sol et doit se déposer au sol en avant
Après avoir touché le sol, faire un déplacement arrière pour revenir à la position initiale.

Merci aux collaborateurs.

André Poulin
Taekwondo Thetford

Teneurs

Tous ce qui est en bichagi la cible doit être incliné soit de 30 degrés.
Pour ce qui est des frappe genre ap ou dwichagi cible comme un mur.
La position de la palette doit avoir un angle de 45 degrés vers le haut sauf pour le naéryochagi.
Pour les frappe a palettes, le teneur doit avoir la cible le plus près de lui afin de rendre plus réaliste l'exécution et l'efficacité de la technique.

Cinq étapes pour réussir un coup de pieds. *(Il faut que les cinq soient respecter en tous temps).*

1. Position de départ.
2. Prise d'élan (impulsion de la cheville et monte de genoux).
3. Mouvement générateur de force (varie d'un coup à l'autre).
4. Instant critique (frappe de précision et avec quelle partie du pied).
5. Dépôt du pied (pour se préparer à l'autre frappe ou esquive).

Merci aux collaborateurs.

André Poulin