



OBJECTIFS DES PASSAGES DE GRADES DU MONT BLANC DOJANG

	CEINTURE JAUNE	CEINTURE VERTE	CEINTURE BLEUE	CEINTURE ROUGE	CEINTURE NOIRE
ECHAUFFEMENTS <i>JOUMBI OUN DOUNG</i>	DEVERROUILLAGE ARTICULAIRE	IDEM+POMPES ABDOMINAUX	IDEM+PREPARATION PIEDS ET POINGS	IDEM+PREPARATION CHUTES ET CARDIO	JOUMBI OUN DOUNG INTEGRAL
RESPIRATIONS <i>DANJON HO HEUB BOP</i>	5 DIRECTIONS <i>APEURO, HUIRO, DOLISOSO, ANEURO, YOPERO</i>	IDEM+ANCRAGE	IDEM+PORTE DE RESPIRATION	IDEM+VISUALISATION DU CHEMIN DE L'AIR DANS LES MERIDIENS	IDEM+AVEC DES RYTHMES RESPIRATOIRES DIFFERENTS
DEPLACEMENTS <i>OUN JOK BOP</i>	AVANT, ARRIERE, 90° PIVOT, 180° PAR LE VENTRE	AVANT, ARRIERE, CHASSE, ENGAGE DE HANCHE, JAMBE ARRIERE, 90° PIVOT, 180° PAR LE VENTRE, 360° PAR LE VENTRE, 360° PAR LE DOS.	AVANT, ARRIERE, CHASSE, ENGAGE DE HANCHE, JAMBE ARRIERE, 90° PIVOT, 180° PAR LE VENTRE, 360° PAR LE VENTRE, 360° PAR LE DOS, 45°+180° PAR LE VENTRE ET RETOUR	IDEM EN MAITRISE (STABILITE, LINEARITE) + MIXER LES DEPLACEMENTS ENTRE EUX SUR UNE TRAVERSEE.	IDEM + L'HORLOGE
DEGAGEMENTS <i>PAEGI SUL</i>	3 DE BASE DEVANT, COTE, EN BAS	5 DE BASE	IDEM+MAITRISE	IDEM+SUITE+4 DEGAGEMENTS PAR PERCUSSION	IDEM+12 DEGAGEMENTS PAR PERCUSSION
FORMES <i>YONG</i>	IL OUN DONG 1 / 2 / 3	IL OUN DONG IDEM + 4 / 5	IL OUN DONG IDEM + 6/7	IDEM + 5 MINI YONG	IDEM + DANGUE MUJI YONG
BLOCAGES <i>MAKKI</i>	HAUT, INTERIEUR, EXTERIEUR VISAGE	IDEM+ INTERIEUR, EXTERIEUR PLEXUS	IDEM+ INTERIEUR, EXTERIEUR EN BAS	IDEM+CROISE EN HAUT ET EN BAS ET BLOCAGES LATERAUX	IDEM+BLOCAGE AVEC LES MEMBRES INFERIEURS

CHUTES <i>NAKBOP</i>	ROULADE AVANT, ROULADE ARRIERE, CHUTE AVANT, CHUTE ARRIERE (A GENOU)	ROULADE AVANT, ROULADE ARRIERE, CHUTE AVANT, CHUTE ARRIERE, ROULADE CHUTE, CHUTE LATERALE (DEBOUT)	IDEM SAUTE ET/OU DYNAMIQUE + ENCHAINEMENT DE 3 CHUTES AU CHOIX	IDEM EN MAITRISE LONGUEUR/HAUTEUR + ROUE + ENCHAINEMENT D'UNE LONGUEUR AU CHOIX	IDEM AVEC OBSTACLES ET CHANGEMENTS DE DIRECTIONS + CHUTES SPECIALES (180°) CHUTE AVANT, ROULADE CHUTE SAUTE A L'ENVERS
PIEDS <i>JOK SUL</i>	<i>MOUROUP, AP, YOP, CHIGO, DUIT, NE, ANEURO, BAKEURO, ANDARI ET BAKAT DARI</i>	IDEM + <i>DUIT DOLIO, JE</i> + COMBINAISON DE 2 COUPS DE PIEDS	IDEM+LE RESTE DES COUPS DE PIEDS SEULS+ZONE DE FRAPPE ET MAITRISE	IDEM + SAUTES/ENCHAINES	74 COUPS DE PIEDS + THEORIE DES ELEMENTS
POINGS <i>KWON SUL</i>	DIRECT, CROCHET, MARTEAU	IDEM+TRANCHANT+ UPPERCUT+COUDE	IDEM+3 TRANCHANTS+ LES AUTRES	IDEM+MAITRISE DE LA ZONE DE FRAPPE	IDEM+ALLIER L'IMPACT A LA RESPIRATION
CLES <i>KOKKI</i>	<i>ANJO DORA KOKKI KAL NOKKI PALKEUP KOKKI</i>	<i>ANJO DORA KOKKI KAL NOKKI SONMOK KWANJEUL KOKKI PALKEUP KOKKI AOUK NOKKI</i>	<i>ANJO DORA KOKKI KAL NOKKI SONMOK KWANJEUL KOKKI PALKEUP KOKKI AOUK NOKKI SONMOK DURI KOKKI</i>	6x2 DE CHAQUE FAMILLE EN MAITRISE	6X4 DE CHAQUE FAMILLE+SAISIES VETEMENTS + SAISIE ET CEINTURAGE AU DOS
PROJECTIONS <i>DONJIGUI</i>	1 PROJECTION	2 PROJECTIONS	4 PROJECTIONS	2 DE CHAQUE FAMILLE	4 DE CHAQUE FAMILLE
APPLICATIONS <i>BANG KWON SUL, BANG JOK SUL, HOSHIN SUL</i>	DEFENSE SUR ATTAQUE DE POING REPONSE EN PERCUSSION	IDEM+REPONSE EN CLE	IDEM+REPONSE EN PROJECTION + DEFENSE SUR ATTAQUE DE PIED	IDEM+COMBAT DE 1 MINUTE	IDEM EN MONTRANT SA CAPACITE A S'ADAPTER ET A PRESERVER SON PARTENAIRE

CEINTURES BLANCHES CONNAITRE LES REGLES ET PRINCIPES MORAUX DU DOJANG

A PARTIR D'ASPIRANT CEINTURE ROUGE UTILISER LE VOCABULAIRE COREEN

A PARTIR D'ASPIRANT 1^{ER} DAN AVOIR UNE PHILOSOPHIE LIEE A SA PRATIQUE