



COMMISSION HO SHIN SOUL

Programme prévisionnel
1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} DAN

juin 2006

**Ont participé aux travaux de la commission
ho shin soul**

Coordonnateur : Alain BENET

Maître KIM Jong Wan

Maître Lee Won Seek

Manuel BAPTISTA

Roger CAO VAN

Bruno LACOTE

Jean Michel BRUNELLE

Philippe MONTOSI

Pouthason PHOMPHAKDY

Patrick PHANITHAVONG

Commission Ho Shin Soul

Notre fédération de Taekwondo intègre dans sa pratique et son enseignement une part de savoir-faire concernant la défense personnelle : le Ho Shin Soul (auto défense).

Cette désignation sous-entend tout un ensemble de techniques directement applicables dans des situations d'agression pour lesquelles il est utile de savoir réagir avec efficacité.

Le Ho Shin Soul, faisant appel à toutes les techniques du taekwondo olympique (sport de combat) mais aussi à celles des Pounsés et du Hanbon kieurougui (art martial), est donc à la portée de tous les pratiquants.

Jusqu'à présent il avait tendance à rester une « appellation » et il n'était pas répertorié selon un programme et des contenus objectifs.

La commission Ho Shin Soul s'est donc attachée dans un premier temps à identifier le plus grand nombre possible de situations d'attaques exigeant des défenses précises, simples mais efficaces. Attaques sur saisie, coup de poing, coup de pied, avec armes, et ripostes avec esquives, dégagements, blocages, clés, coup de poing, coup de pied, amenées et contrôles au sol.

Il convenait de présenter rapidement les contenus de cette pratique intégrés aux passages de grades (1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} Dan). Ces savoir-faire sont à présent bien identifiés et présentés avec des phases explicatives photographiées et sur un film DVD.

La commission poursuivra son action en formant les DTR et les enseignants de toutes les régions de France en veillant à ce que les programmes soient enseignés et évalués de la même manière, selon les mêmes critères, afin de préserver l'uniformité de l'enseignement et les exigences des différents jurys.

Les programmes des passages de grade étant forcément restrictifs, il conviendra de continuer vers une approche plus exhaustive de toutes les situations de défense personnelle, permettant des réponses plurielles pour une même attaque en fonction de l'âge, de la couleur de ceinture, de la morphologie, etc...

Offert au plus grand nombre, le Ho Shin Soul doit devenir rapidement une forme de pratique à part entière permettant de s'entretenir physiquement tout en apprenant et en perfectionnant les techniques du Taekwondo sous une forme divertissante et attrayante.

A.B

CONTENU DE L'ÉPREUVE HO-SHIN-SUL

1 - POUR LE 1^{ER} DAN

1.1 LES CHUTES SPECIFIQUES

- . amorti en avant
- . amorti en arrière
- . roulade en avant (réception bloquée, 1/2 à genou, debout, à droite et à gauche)
- . roulade amortie latérale (à droite et à gauche).

1.2 DEFENSES SUR SAISIES DE FACE

. SAISIE DIRECTE DU POIGNET



Dessaisissement vers l'intérieur et vers le bas en reculant, en avançant riposte revers de poing (Deung jumok), balayage, finir en coup de poing vertical.

. SAISIE DU POIGNET CROISEE



Dégagement du bras, riposte coup de poing (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical jambe arriere.

. SAISIE DES DEUX POIGNETS



Double dessaisissement (en ouvrant les bras , recul du pied gauche) , riposte tranchant de main à la gorge (Han sonnall mok tchigui), balayage, coup de poing vertical.

. DOUBLE SAISIE D'UN POIGNET



Dessaisissement vers l'extérieur, riposte coup de poing au corps (Montong balo jileugui), revenir, avancer paume de main au menton (Batangson teuk tchigui) amenée au sol, coup de pied latéral bas (Are yop tchagui).

. SAISIE D' UN REVERS DE COL



Dessaisissement et riposte par une pique de doigts à la gorge (Pyon sonn keut eupo tchireugui), balayage (amenée au sol), frappe en coup de pied écrasant (Nelyeu tchagui).

. SAISIE DES DEUX REVERS DU COL



Dessaisissement par double percussion en tranchant de main (Sonnal tchigui) en reculant, riposte avec la paume de main (Batang sonn teuk tchigui) au niveau du menton (chute de l'attaquant), frappe en coup de poing vertical.

. SAISIE AVEC UNE MAIN DERRIERE LE COL



Dessaisissement vers l'extérieur (du côté de la saisie au niveau du coude) et riposte simultanée en coup de coude circulaire (Palkoup dolyeu tchigui), balayage et finir en coup de poing vertical.

1.3 DEFENSES SUR COUP DE POINGS

. DIRECT DU BRAS AVANT A LA TÊTE



Blocage avec le tranchant de main sur le côté en esquive latérale, riposte en tranchant de main à la gorge (Han sonnall je bi poum mok tchigui), balayage, finir en coup de poing vertical.

. DIRECT DU BRAS ARRIERE A LA TÊTE



Esquive extérieure, blocage et saisie de poignet avec le tranchant de la main sur le côté, riposte avec une frappe en blocage moyen sur le bras, puis amener au sol l'attaquant, finir en tranchant de main.

. DIRECT DU BRAS AVANT AU CORPS



Blocage vers l'extérieur avec déplacement latéral (esquive intérieure) , riposte avec le tranchant de la main allant du pouce à l'index (Agwi sonn kal jé bi), balayage, finir en tranchant de main.

. DIRECT DU BRAS ARRIERE AU CORPS



Blocage face externe du bras avec un déplacement latéral à l'extérieure, riposte en coup de pied rentrant à l'abdomen (Bandal tchagui), amener l'attaquant au sol, finir en coup de poing vertical.

1.4 DEFENSES SUR COUPS DE PIEDS

. COUP DE PIED DE FACE NIVEAU CORPS (AP CHAGUI)



Blocage bas avec une esquive latérale vers l'extérieur, riposte en tranchant de main en avançant , amener l'attaquant au sol, finir en coup de poing vertical.

. COUP DE PIED SEMI CIRCULAIRE AU CORPS (BANDAL CHAGUI)



Blocage bas avec une esquive latérale vers l'intérieur, saisie, riposte simultanée en coup de coude de face (en remontant) sur la cuisse, amener l'attaquant au sol, finir en coup de poing au milieu du dos.

. COUP DE PIED LATERAL NIVEAU MOYEN (YOP CHAGUI)



Défense par une esquive extérieure et blocage bas, riposte en coup de pied latéral sauté (Tuyeu yop tchagui), roulade de l'attaquant (facultative).

2 - POUR LE 2ème DAN

2.1 DEFENSES SUR ATTAQUE EN SAISIES

. SAISIE A LA MANCHE DE FACE, NIVEAU BAS



Dessaisissement puis contrôle du bras, riposte avec une frappe paume de la main (Batang sonn) sur le coude, amenée au sol, finir avec frappe en coup de poing à la nuque.

. SAISIE A LA MANCHE DE FACE, NIVEAU MOYEN



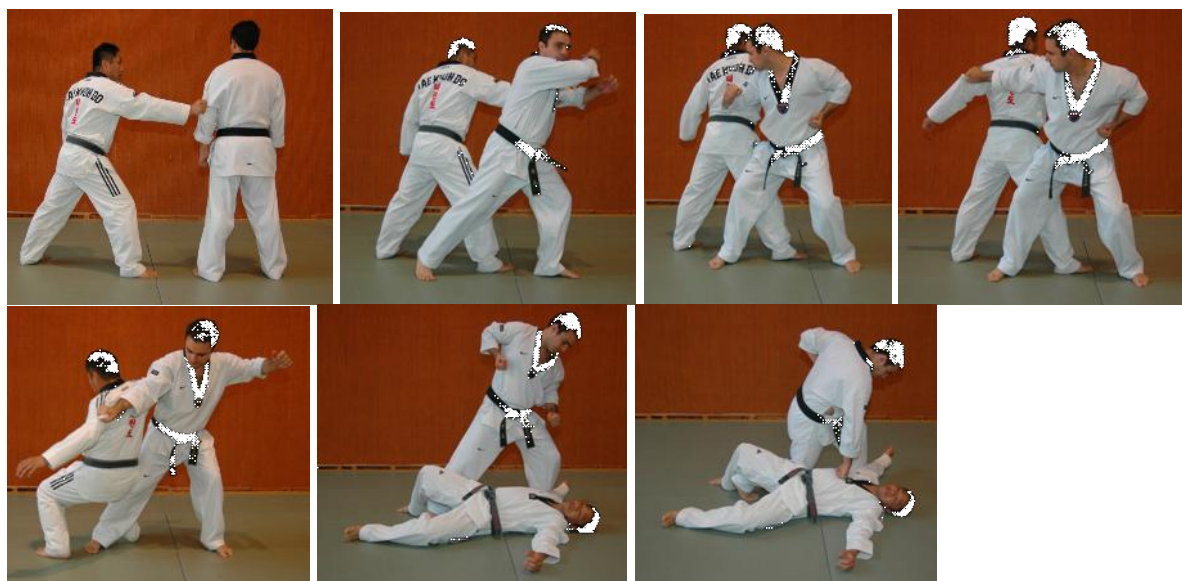
Dégagement du bras vers l'extérieur et riposte simultanée en coup de coude circulaire visage, balayage, finir coup de poing vertical.

. SAISIE A LA MANCHE DE FACE NIVEAU HAUT



Saisie du poignet et rotation du corps vers l'intérieur, riposte en frappe de l'avant bras sur le triceps (Pal mok tchigui), amenée au sol, finir en tranchant de main (Sonnal tchigui).

. SAISIE A LA MANCHE PAR LE CÔTE, NIVEAU MOYEN



Dégagement avec un demi tour par le dos, riposte en coup de coude (Palkoup bakkat tchigui), saisie de l'épaule et balayage pour amenée au sol, finir en coup de poing vertical.

. SAISIE DES POIGNETS PAR DERRIERE



Dessaisissement par demi-tour sur le côté (sous un bras de l'attaquant), riposte en coup de poing jambe arrière (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical.

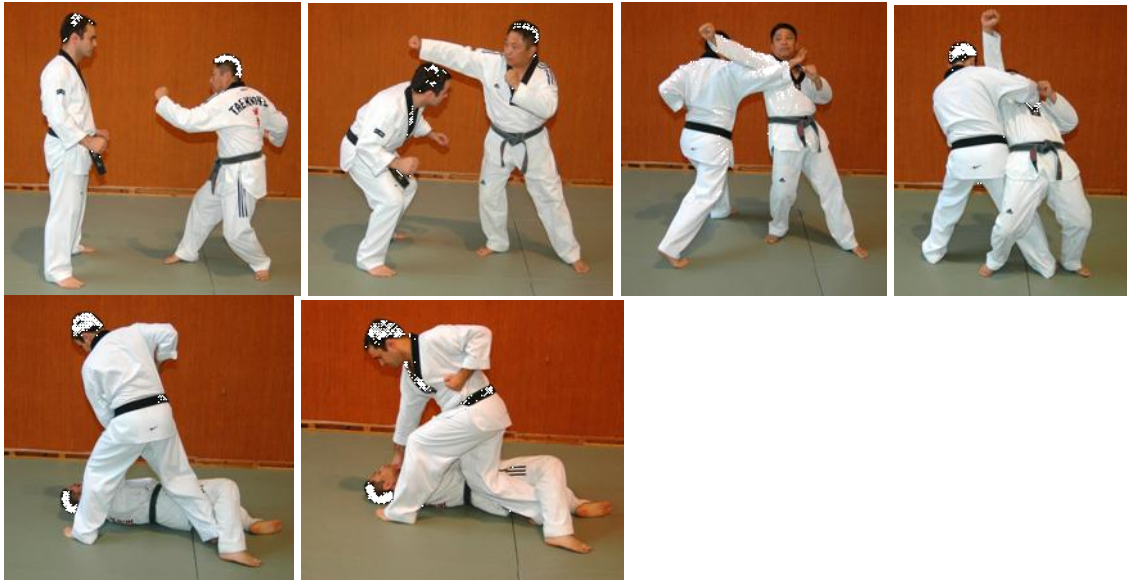
. SAISIE DES MANCHES PAR DERRIERE, NIVEAU HAUT



Même sortie que précédemment, riposte avec frappe sur le triceps de type blocage moyen (Pal mok ap tchigui) , amenée au sol, finir en tranchant de main (Sonnal tchigui) à la nuque.

2.2 DEFENSES SUR COUP DE POING

. SUR ATTAQUE EN BRAS AVANT EN CROCHET LARGE A LA TÊTE



Esquive de corps circulaire vers l'extérieur (sous le bras de l'attaquant), riposte avec le tranchant interne de la main (Sonnal deung) sur le cou, balayage, finir en coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE DU BRAS ARRIERE EN CROCHET LARGE A LA TÊTE



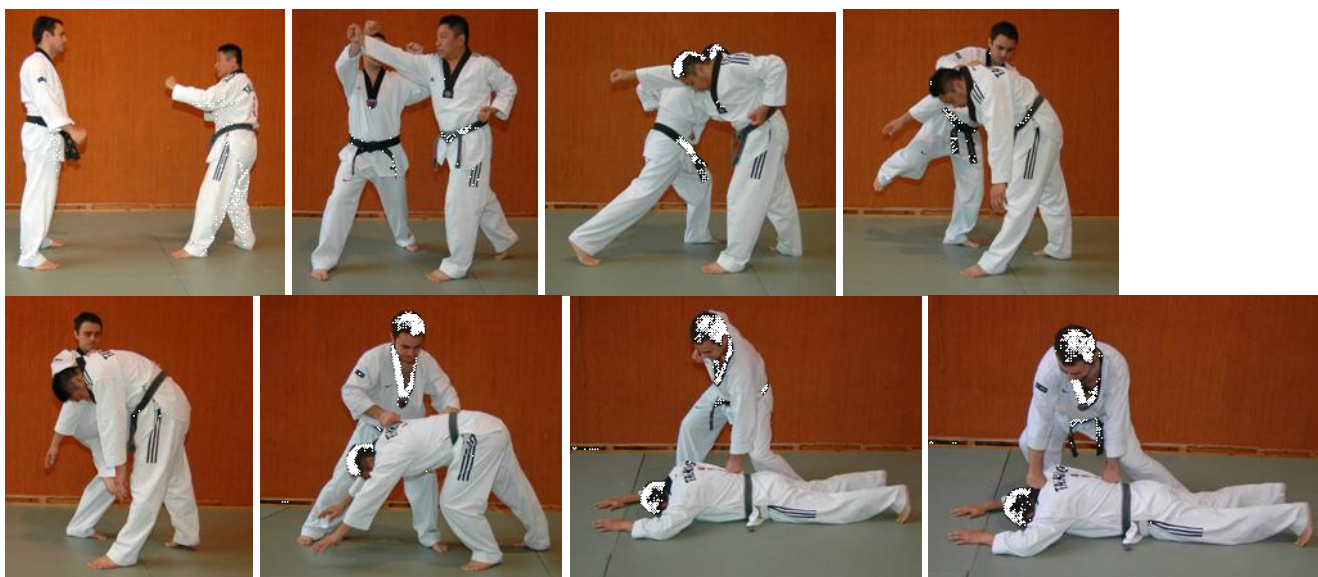
Blocage et riposte simultanée (type Jebi poom mok tchigui), balayage, finir coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE DU BRAS AVANT EN REVERS A LA TÊTE



Esquive extérieure, double blocage des avant-bras + saisie, riposte en coup de pied inversé (Bitureu chagui), amenée au sol avec une clé, finir en coup de pied latéral bas (aré yop chagui)

. SUR ATTAQUE DU BRAS ARRIERE EN REVERS CROISE A LA TÊTE



Esquive latérale côté extérieur du bras d'attaque, blocage du bras, riposte en coup de coude au corps, tirer vers l'avant avec coup de genou, amenée au sol, finir coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE DU BRAS AVANT EN MARTEAU DE FACE



Blocage bras croisés (type Eut keuleu eulgoul makki), riposte en tranchant de main, balayage, finir coup de poing vertical.

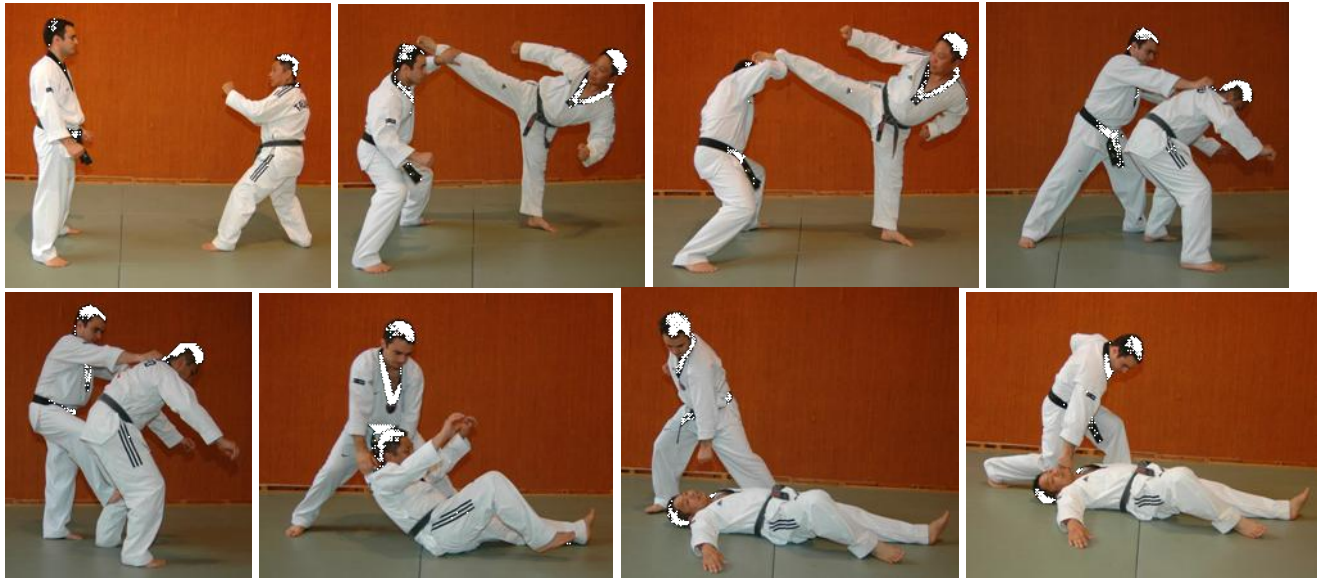
. SUR ATTAQUE DU BRAS AVANT EN REVERS DANS L' AXE



Blocage haut en reculant (Eulgoul makki), riposte en coup de coude dans le dos avec saisie d'une manche du dobok (rotation du corps vers l'avant et durant la rotation changer de bras), balayage, finir coup de poing vertical.

2.3 DEFENSES SUR COUP DE PIED

SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED SEMI CIRCULAIRE A LA TÊTE (DOLYO CHAGUI)



Esquive (sous le coup de pied) tout en guidant la jambe vers l'extérieur à l'aide d'un blocage suivi d'une poussée de l'autre bras, tirer sur les épaules en poussant au creux du genou, finir en coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED RETOURNE (DUIT CHAGI)



Esquive extérieure (côté fermé), saisie de la jambe et de la ceinture, barrage de la jambe, finir en coup de pied latéral bas (Aré yop tchagui).

. SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED DIRECT MONTANT AU MENTON (AP CHAGUI)



Esquive à l'intérieur (côté ouvert), riposte en coup de pied latéral (Yop Tchagui) au ventre, chute de l'attaquant, finir en coup de pied descendant.

3 - POUR LE 3^{ème} DAN

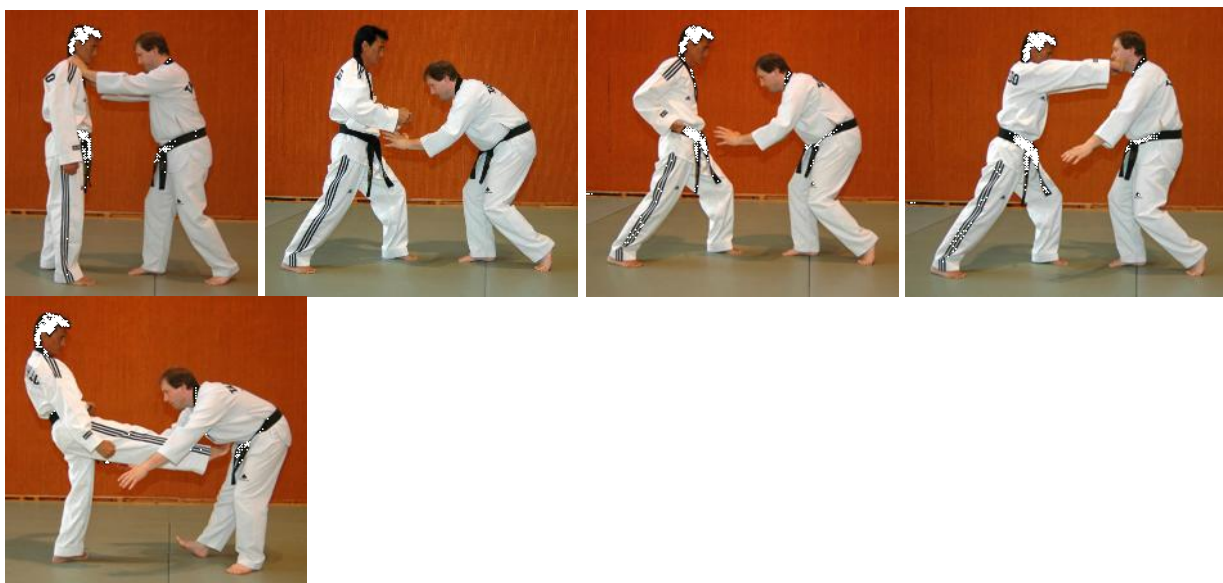
3.1 DEFENSES SUR ATTAQUE EN SAISIES

. SUR SAISIE AUX CHEVEUX DE FACE



Pique de doigts à la gorge suivi de blocage haut (Eulgoul makki), saisie du bras de l'attaquant, balayage, finir en coup de poing vertical.

. SUR SAISIE A LA GORGE DE FACE



Dessaisissement avec deux coups de poing marteau aux avants bras en reculant, riposte avec les deux coups de poing simultanés à la tête en avançant, finir en coup de pied de face (Ap tchagui).

. SUR ETRANGLEMENT PAR LE CÔTE



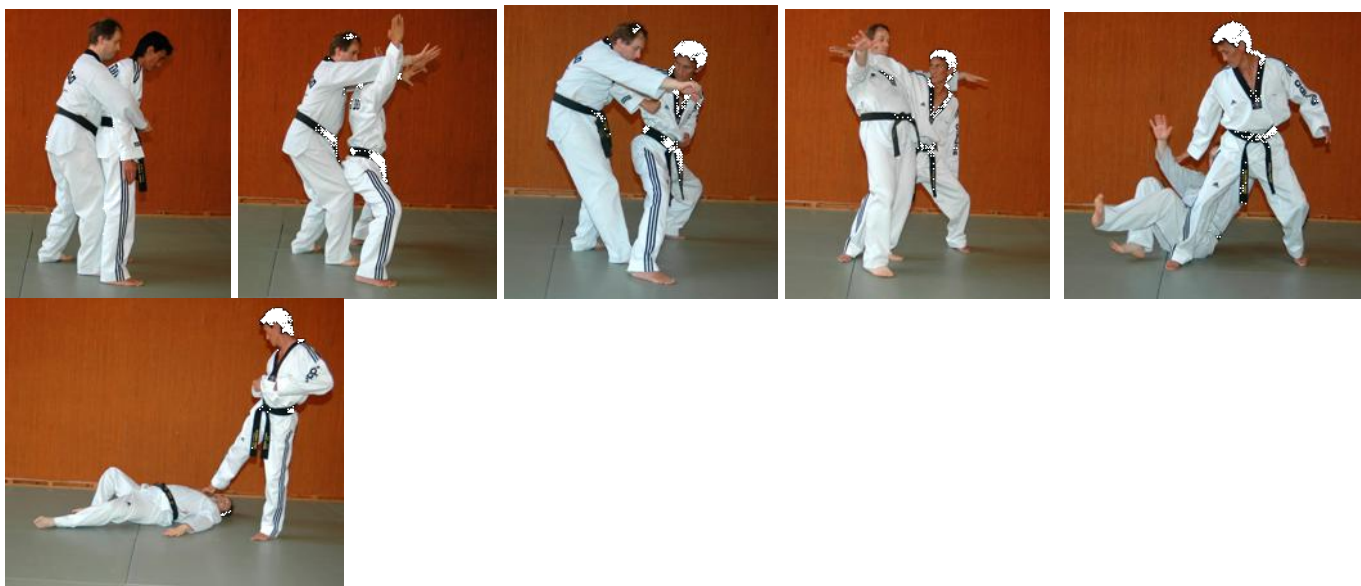
Léger déplacement vers l'intérieur en position du cavalier, riposte en uppercut aux parties génitales, dégagement, balayage, finir en coup de poing vertical.

. SUR SAISIE SOUS LES BRAS PAR DERRIERE



Dessaisissement par un coup de talon sur le dessus du pied, puis saisie d'une jambe (en position du cavalier) et faire levier, finir après la chute contrôlée en coup de pied latéral bas vers l'arrière.

. SUR SAISIE PAR DESSUS LES BRAS PAR DERRIERE



Dessaisissement en levant les avant-bras très haut tout en pliant les jambes, riposte en coup de coude, et balayage (en passant une jambe derrière), finir en coup de pied latéral bas.

3.2 DEFENSES SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED

. SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED BAS DE FACE (YOP CHAGUI NIVEAU GENOU)



Esquive extérieure (côté fermé), riposte en coup de pied latéral bas (creux du genou), suivre en coup de poing moyen (milieu du dos, l'attaquant étant à genoux).

. SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED BAS CIRCULAIRE PAR L' INTERIEUR



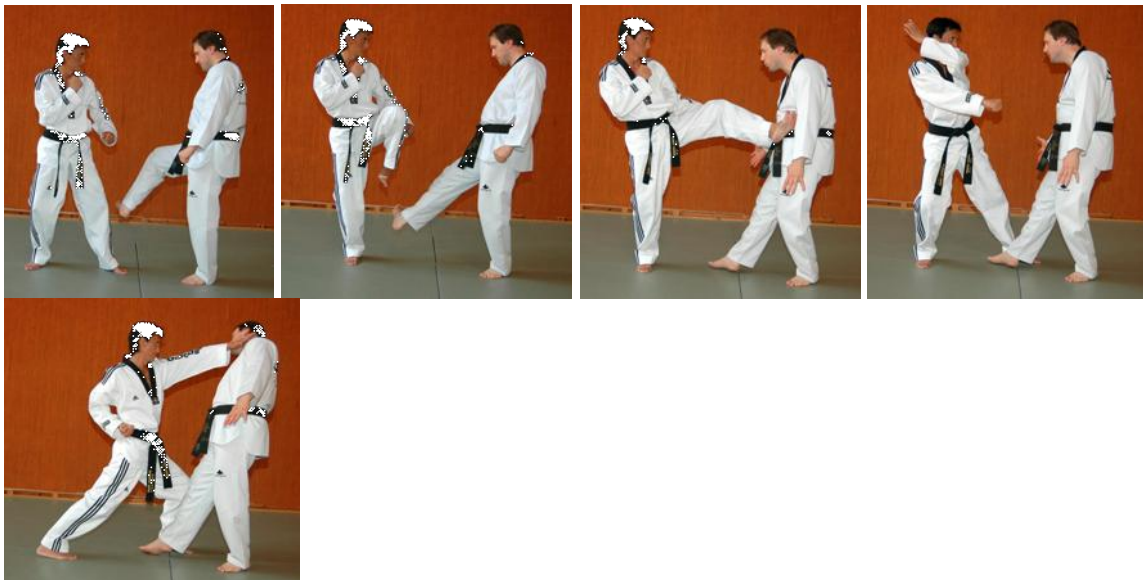
Esquive en levant la jambe attaquée (type Haktari seugui), riposte en coup de pied latéral moyen (Yop tchagui), suivi d'un coup de poing, niveau visage.

. SUR ATTAQUE EN COUP DE PIED BAS CIRCULAIRE PAR L' EXTERIEUR



Esquive en levant la jambe attaquée (type Haktari seugui), riposte en coup de pied retombant niveau visage (Bakkat nelyo chagui), suivi d'une frappe en pique de doigts à la gorge.

. SUR ATTAQUE DE FACE BASSE AVEC L' INTERIEUR DU PIED



La jambe attaquée esquive en se levant et riposte instantanément en coup de pied inversé (Bitureu tchagui) niveau moyen, suivi d'un tranchant de main à la gorge (Sonnal bakkat tchigui).

3.3 DEFENSES SUR ATTAQUE EN BÂTON COURT

. SUR ATTAQUE DE FACE A LA TÊTE DU HAUT VERS LE BAS



Esquive latérale en avançant à l'intérieur (côté ouvert) + blocage-saisie et riposte simultanée avec le tranchant de la main, amenée au sol, frappe coup de poing et récupération du bâton.

. SUR ATTAQUE DE FACE LATÉRALE (CIRCULAIRE) A LA TÊTE



Esquive latérale en avançant à l'intérieur (côté ouvert) + blocage et riposte simultanée en coup de coude circulaire à la tête, amenée au sol et contrôle articulaire (clé), récupération du bâton.

. SUR ATTAQUE DE FACE LATÉRALE A LA TÊTE EN REVERS



Esquive latérale à l'extérieur (côté fermé) en avançant et double blocage des avant-bras, contrôle articulaire, amenée au sol, finir frappe coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE EN POINTE AU VENTRE



Blocage croisé (type Eut keuleu alé makki) en reculant, clé de poignet simple, riposte en coup de pied direct (Ap tchagui), amenée au sol, contrôle articulaire, récupération du bâton.

4 - POUR LE 4^{ème} DAN

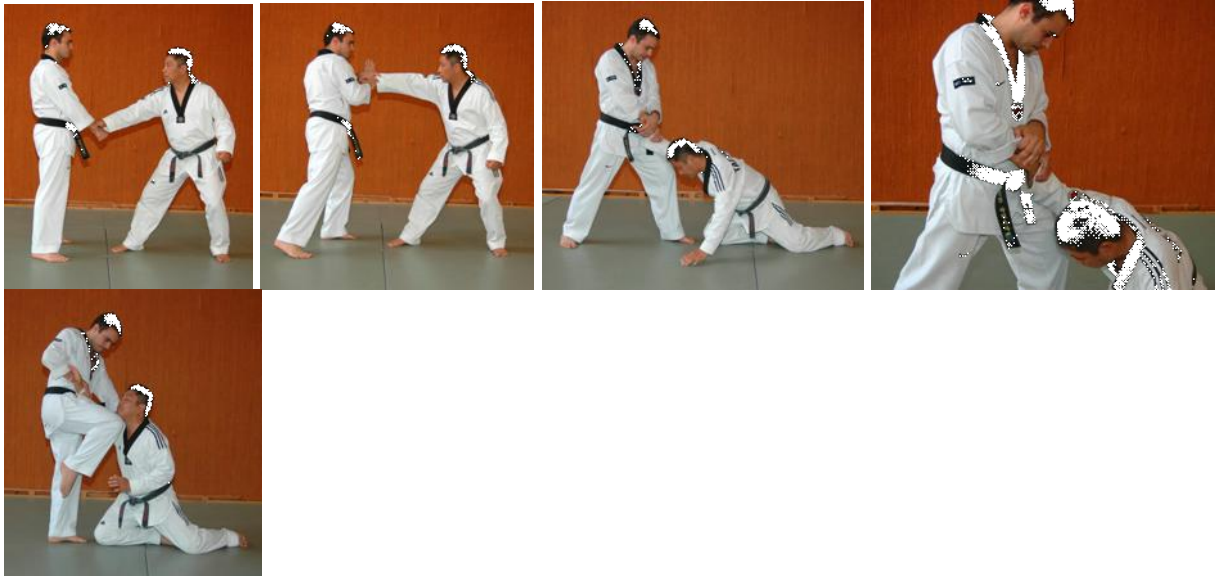
4.1 DEFENSES SUR SAISIE AVEC LES TECHNIQUES DE CLES

. SUR SAISIE EN PRISE DIRECTE AU POIGNET



Clé de poignet, rotation par l'intérieur (pression vers le bas), une fois l'attaquant à genoux, frappe en coup de poing de revers.

. SUR SAISIE DE POIGNET EN PRISE CROISEE



Clé de poignet, rotation par l'extérieur (pression vers le bas), riposte en coup de genou.

. SUR DOUBLE SAISIE DES POIGNETS



Clé de coude avec dessaisissements alternatifs (pression verticale), riposte en coup de poing de revers.

. SUR SAISIE AU REVERS



Clé de coude (pression verticale), une fois l'attaquant à genoux, frappe avec tranchant interne (Sonnal teung) de la main, finir en contrôle articulaire.

. SUR SAISIE INDIRECTE DU POIGNET (réponse en clé d'épaule)



Saisir le poignet de l'attaquant en faisant une rotation du corps de l'extérieur vers l'intérieur, clé d'épaule en passant sous le bras de l'attaquant, suivi d'un coup de coude au plexus.

. SUR SAISIE INDIRECTE DU POIGNET (réponse en clé de coude)



Rotation par l'extérieur suivi d'un déplacement dans le dos de l'attaquant, remonter son bras pour terminer en clé de coude, poussée au creux du genoux, finir en coup de coude descendant (Pal koup noulo tchigui).

4.2 DEFENSES SUR COUP DE PIEDS

. SUR ATTAQUE A LA TÊTE EN COUP DE PIED DE REVERS (BITURO CHAGUI)



Esquive extérieure (côté fermé) en avançant + blocage, balayage de la jambe d'appuis, finir coup de pied latéral bas.

. SUR ATTAQUE A LA TÊTE EN COUP DE PIED DE REVERS (FURIO CHAGUI)



Esquive extérieure (côté fermé) en avançant + blocage et saisie de la jambe de l'attaquant, saisie au niveau de la ceinture, barrage devant sa jambe d'appui, finir coup de pied latéral bas.

4.3 DEFENSES SUR ATTAQUE AVEC BÂTON LONG

. ATTAQUE DU HAUT VERS LE BAS



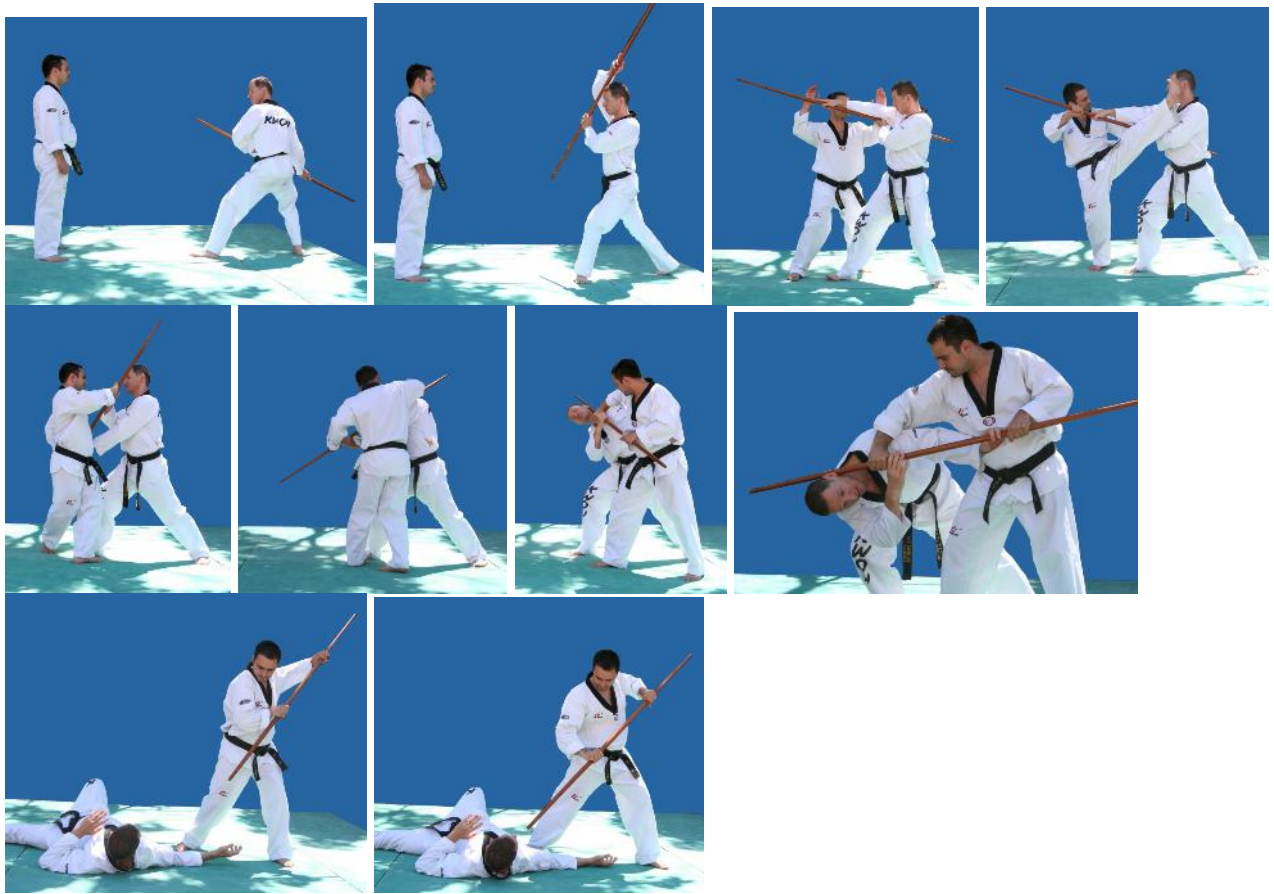
Esquive latérale, blocage des deux mains + saisie du bâton, riposte avec le coup de pied approprié (en fonction de la distance), mouvement en arc de cercle en remontant le bâton pour faire chuter l'attaquant, finir en pique à la tête.

. ATTAQUE EN REVERS SIMPLE



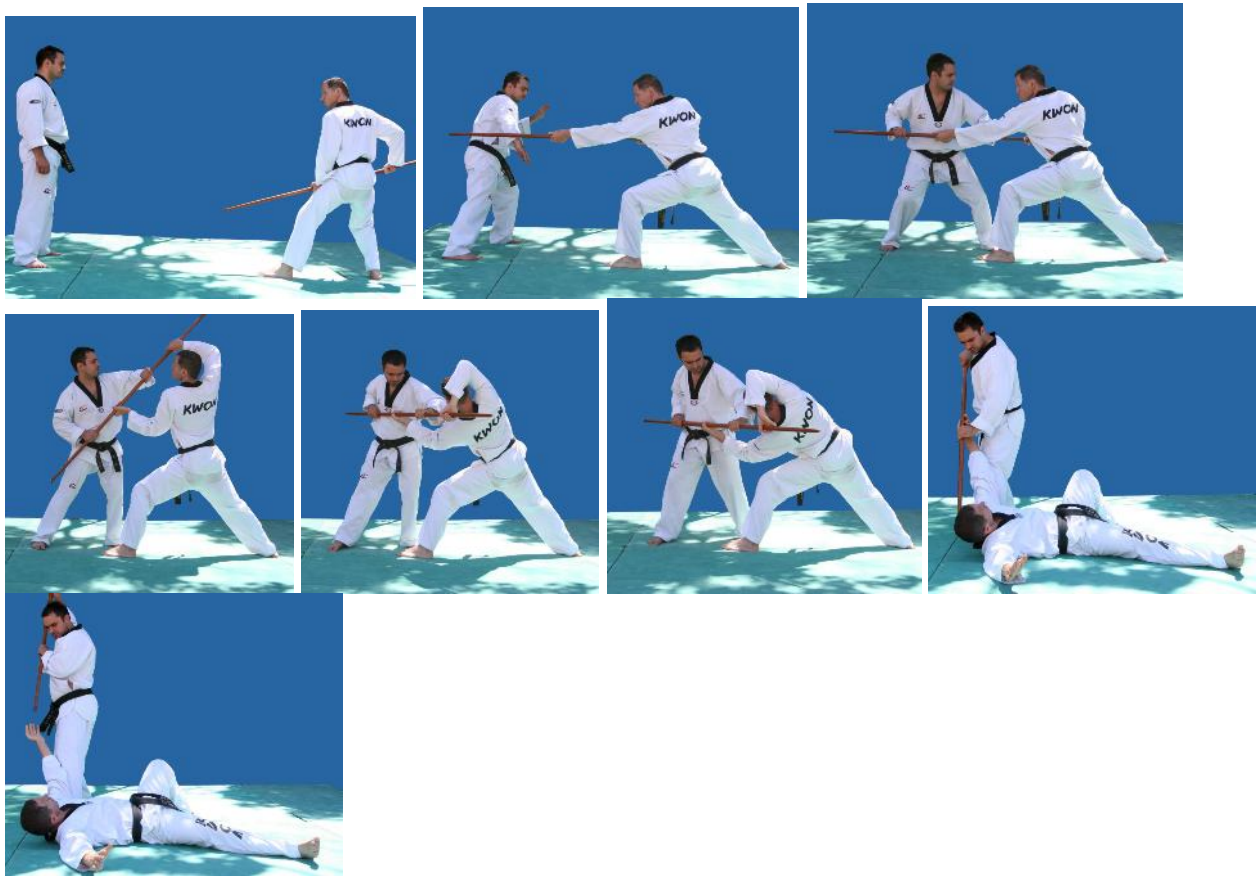
Esquive de corps sous l'attaque (esquive rotative), riposte coup de poing visage, se saisir du bâton, mouvement en arc de cercle de la pointe du bâton pour faire chuter l'adversaire, finir avec le bâton en pique au visage.

. ATTAQUE REVERS CROISE



Esquive latérale vers l'extérieure en avançant + blocage des deux mains, riposte en coup de pied (Bitouro tchagui), se saisir du bâton, mouvement en arc de cercle en remontant, amenée au sol, finir avec le bâton en pique à la tête.

. ATTAQUE EN POINTE



Esquive latérale intérieure, se saisir du bâton et donner un mouvement circulaire (axe vertical/passer par-dessus la tête de l'attaquant) + une poussée vers le bas pour amenée au sol, finir avec le bâton en pique à la tête.

5 - POUR LE 5^{ème} DAN

La proposition est :

A)- Utilisation des points vitaux et/ou douloureux (kieupso)

B)- Connaissance de tout le programme Ho Shin Sul des grades précédents.-