

# PROGRAMME DE KICKBOXING / TAEKWON-DO CHIKARA CHELSEA



Version 2023-02-10 - Tous droits réservés

# CHIKARA CHELSEA KICKBOXING / TAEKWON-DO PROGRAM



Version 2023-02-10 - All Rights Reserved

## VERSION FRANÇAISE

## ENGLISH VERSION

SYSTÈME DE GRADE DE CEINTURES				TECHNIQUES					BELT GRADING SYSTEM										
GUP	COULEUR (Critère / Processus / Passage de grade)	CEINTURE	SIGNIFICATION	COUPS DE PIED (TAE) ET DE POING (KWON)	TECHNIQUES DE COMBAT (VERSIONS MARTIALE ET SPORTIVE)	CORPS-À-CORPS	SPORTS DE COMBAT	BRIS	THÉORIE (appris tout au long du programme)	GUP (Belt Grading Criteria / Process)	COULEUR (Belt Grading Criteria / Process)	BELT COLOUR	BELT SIGNIFICATION	KICKS (TAE) AND PUNCHES (KWON)	SPARRING TECHNIQUES (BOTH MARTIAL AND SPORT VERSIONS)	GRAPPLING ARTS	COMBATIVE SPORTS	BOARD BREAKING	THEORY (Taught Throughout the Program)
10.1	BLANCHE			- 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;	- Positions de combat ouverte et fermée; - Principe de la jambe avant (« lead leg »); - Postures de boxe; - Techniques basses, moyennes et hautes; - Zones de frappe;			- Principes de base des techniques de bris; - Utilisation de planches de plâtres; - Trois types de techniques de bris : de puissance, de vitesse et spéciale;	- Application des mouvements fonctionnels;	10.1	WHITE			- Front Snap Kick; - Turning Kick; - Axe Kick; - Stepping Lead Leg Sidekick; - Jab, Straight and Cross;	- Open and closed stances; - Lead leg principle; - Boxing stances; - Low, middle and high techniques; - Sparring target zones;				- Application of functional movements; - Encyclopedia of Taekwon-do (an Overview)
10	BARRE JAUNE (Durée / Mérite)		Signifie l'INNOCENCE, en tant que débutant qui n'a aucune connaissance préalable du TAEKWON-DO	- Coup de pied de poussée (teep); - Combinaisons; - Uppercut et crochet;	- Principes de boxe; - Quatre techniques de déplacement de base; - Coups-de-poing Chumssi (cavaller);			- 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); - Trois types de techniques de bris : de puissance, de vitesse et spéciale;	- 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);	10	YELLOW STRIPE (Durée / Mérite)		Signifie l'INNOCENCE, en tant que débutant qui n'a aucune connaissance préalable du TAEKWON-DO	- Push Kick (Teep); - Combinaisons; - Uppercut and Hook Punch;	- Boxing principles; - Four basic stepping techniques; - Chumssi punches;	Break falls: Front, Side, Back, Front Roll and Hard Front		- Board Breaking Principles; - Use of Plastic Boards; - Three Types of Breaking (Power, Speed and Special Techniques);	- History and purpose of martial arts and Taekwon-do;
9	DOUBLES BARRES JAUNES (Durée / Mérite)			- Coup de pied arrière; - Coup de pied de côté, jambe avant (direct, comme contre-technique); - Combinaisons; - Revers du poing; - Blocages efficaces (T);	- Différentes gardes (boxe, savate, anglaise, française, etc.); - Du regard, comment respirer; - Tension dynamique; - Synchronisme (ou « timing »);			- Combats, formes (à titre informatif) et techniques de bris en équipe;	- Combats, formes (à titre informatif) et techniques de bris en équipe;	9	DOUBLE YELLOW STRIPE (Durée / Mérite)			- Back Kick; - Lead Leg Sidekick (Speed for Timing); - Combinaisons; - Back Flat; - Effective Blocking (T);	- Different guards (Boxing, Savate, English, French, etc.); - Where to look, how to breathe; - Dynamic tension; - Timing;				- How to breathe in and out and why;
8	JAUNE (Examen)			- Coup de pied avant sauté; - Coup de pied croché avant avec pas (crochet avant); - Coup de pied inverse avant avec pas (inverse avant); - Combinaisons;	- Jambe avant relevée et l'importance de tenir le genou haut; - Zone de combat (zone rouge); - Différents degrés de combat;			- Comment bien tenir divers cibles (et pourquoi les utiliser);	- Comment bien tenir divers cibles (et pourquoi les utiliser);	8	YELLOW (Exam)			- Jumping Front Snap Kick; - Stepping Lead Leg Hook Kick; - Stepping Lead Leg Reverse Turning Kick; - Combinaisons;	- Lead-leg up and the importance of keeping the knee high; - Sparring zone (red zone); - Different degrees of sparring;				- How to make a fist and proper use of knuckles. How to use punches;
7.1	BARRE VERTE (Durée / Mérite)		Signifie la TERRE à partir de laquelle une plante germe et prend racine, comparable aux premiers fondements de l'élève en TAEKWON-DO	- 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 (T);	- Spécialisation 60 % - 40 %; - Compétition : gestion du plateau; - Technique de glisse;			- Coup de pied de poussée (teep); - Coup de pied marteau; - Coup de pied croché (crochet avant);	- Comment faire un poing et utiliser correctement les jointures (comment utiliser les coups-de-poing);	7.1	GREEN STRIPE (Durée / Mérite)		Signifie la EARTH from which a plant sprouts and takes root comparable to the laying of a foundation in TAEKWON-DO	- 180° Hook Kick; - 180° Reverse Turning Kick; - Combinations (starting with Lead Leg); - Spinning Back Flat; - Effective Blocking (T);	- Specialization 60%-40%; - Competition: Ring management; - Gliding techniques;			- Push Kick (Teep); - Hook Kick;	- How to properly hold various targets and purpose;
7	DOUBLES BARRES VERTES (Durée / Mérite)			- 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;	- Positions alternées des jambes (ou « switching »); - Prolonger la tête, fermer la distance et travailler l'angle; - Armes corporelles naturelles; - Ne pas tourner le dos et la tête (se confronter);			- Comment inspirer et expirer (et pourquoi);	- Comment inspirer et expirer (et pourquoi);	7	DOUBLE GREEN STRIPE (Durée / Mérite)			- Lead Leg Crescent Kick (Inside and Outside); - Jumping 180° Back Kick; - Jumping Turning Kick; - Combinaisons; - Double Hook Punches;	- Switching; - Head Tuck, Close Gap and Work the Angle; - Natural body weapons; - Not turning your back and your head (confronting);	JUDO QUÉBEC PROGRAM ADAPTE AU TAEKWON-DO			- Refereeing;
6	VERTE (Examen)			- 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; - Coup-de-poing avec pas; - Coups de coudes et de genoux - Introduction;	- Pression; - Obstruction d'une technique de l'adversaire; - Changer l'adversaire; - Blocages légers, fermes et pour se protéger; - Comment affronter les coups de pied et de poing en combat;			- Crédo du taekwon-do et Serment des adeptes : code moral du taekwon-do;	- Crédo du taekwon-do et Serment des adeptes : code moral du taekwon-do;	6	GREEN (Exam)			- Jumping 180° Turning Kick; - Jumping 180° Hook Kick; - Jumping 180° Reverse Turning Kick; - Cut Kick; - Combinations; - Step Punches; - Elbow and Knee Strikes: Introduction;	- Pressing; - Jamming; - Charging; - Soft, Hard and Protective Blocks; - How to confront kicks and punches when sparring;	Techniques are applied using ground fighting (ne-waza), regular judo sparring (randori) and through martial sparring (with strikes)		- Stepping Sidekick; - Elbow;	- Korean terminology specific to Taekwon-do (assessed as part of full colour belt grading. I.e., Yellow, Green, Blue, Red and Black);
5.1	BARRE BLEUE (Durée / Mérite)		Signifie la CROISSANCE DE LA PLANTE, comparable aux compétences de l'élève en TAEKWON-DO qui commence à se développer	- 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;	- Cibles et angles naturels de frappe; - Principes de la jambe arrière et utilisation;			- Coup de pied circulaire; - Coup-de-poing;	- Encyclopédie du taekwon-do (survol) et autres sources d'informations;	5.1	BLUE STRIPE (Durée / Mérite)		Signifie la PLANT'S GROWTH as the skills in TAEKWON-DO begin to develop	- Jumping Lead Leg Hook Kick; - Jumping Lead Leg Turning Kick; - Combinations; - Elbow and Knee Strikes: Continued;	- Natural targets and angles; - Back leg principles and use;			- Turning Kick; - Punch;	- Partner relations: How to interact, how to ensure mutual progression, ground and wall stretching, etc.;
5	DOUBLES BARRES BLEUES (Durée / Mérite)			- 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;	- Principes biomécaniques; - Combat contact léger versus combats réguliers versus légitime défense; - Combinaisons; - Coups de coudes et de genoux - Suite;			- Combinaisons des techniques précédentes;	- Histoire et but des arts martiaux;	5	DOUBLE BLUE STRIPE (Durée / Mérite)			- Consecutive Double Kicks (Hook Reverse Turning Kick, Turning Kick, Sidekick, Front Snap Kick, Punch Kick, etc. - for Athletic Development); - Jumping 180° Crescent Kick; - Combinations; - Elbow and Knee Strikes: Continued;	- Biomechanical principles; - Point fighting versus sparring versus self-defence;			- Combinations of previous techniques;	- Power theory;
4	BLEUE (Examen) (14 ans minimum)			- Coup de pied circulaire sauté 360°; - Coup de pied de balayage sauté 360°; - Coup de pied arrière sauté 360°; - Combinaisons; - « Ground and Pound » - Introduction;	- L'importance de l'oxygène; - Principes du biofeedback;			- Coup de pied de côté sauté; - Tranchant inverse de la main;	- Arbitrage;	4	BLUE (Exam) (14 years old minimum)			- 360° Jumping Turning Kick; - 360° Jumping Crescent Kick; - 360° Jumping Back Kick; - Combinations; - Ground and Pound: Introduction;	- The importance of oxygen; - Biofeedback principles;			- Back Kick; - Knife-hand;	Purpose of types sparring, self-defence and board breaking techniques (and why no patterns are taught at CHIKARA as part of the Taekwon-do program)
3.1	BARRE ROUGE (Durée / Mérite)		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	- Triples coups de pied consécutifs (crochet, inverse, circulaire, de côté, avant et de poussée, etc. - développement d'athlétisme); - Combinaisons; - « Ground and Pound » - Suite;	- Blessures courantes et gestion des blessures; - Gabarits corporels, styles et projection de styles;			- Coup de pied de côté sauté; - Tranchant inverse de la main;	- Mouvement de vague (sinusoidal) : but et application correcte (frapper et descendre);	3.1	RED STRIPE (Durée / Mérite)		Signifie la HEAVEN, towards which the plant matures into a towering tree as training advances in TAEKWON-DO	- Consecutive Triple Kicks (Hook Kick, Reverse Turning Kick, Turning Kick, Sidekick, Front Snap Kick, Punch Kick, etc. - for Athletic Development); - Combinations; - Ground and Pound: Continued;	- Common injuries and injury management; - Opponent sizes, styles and projection of styles;	(Leg locks, Wrist Locks and Pressure Points)		- Jumping Sidekick; - Reverse Knife-hand;	Sine wave motion: Purpose and proper application (hitting downward);
3	DOUBLES BARRES ROUGES (Durée / Mérite)			- Coups de pied aux jambes (Muay-Thai) - Introduction; - Coups de pied de blocage; - Combinaisons; - « Ground and Pound » - Suite;	- Combinaisons clés (coups de pied et de poing);			- Combinaisons des techniques précédentes;	- 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 fermées, parallèle et de salut (decorum).	3	DOUBLE RED STRIPE (Durée / Mérite)			- Kicks to the legs (Muay Thai): Introduction; - Checking Kicks; - Combinations; - Ground and Pound: Continued;	- Key combinations (kicks and punches);	Techniques are applied using ground fighting (ne-waza), regular judo sparring (randori) and through martial sparring (with strikes)		- Combinations of previous techniques;	- Stances and their purposes: Walking Stance and Low Walking Stance (target holding and board breaking); Sitting Stance (gumbling, defence and breathing); L-Stance (defensive kicking); Fighting Stance (sparring); Closed Ready Stance, Parallel Stance and Salute Stance (decorum).
2	ROUGE (Examen) (16 ans minimum)			- 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;	- Arbitrage de compétition; - Juge de coin; - Combats par équipe;			- Inverse arrière; - De côté arrière sauté; - Coup de coudes en descendant;	- Relations entre partenaires : comment interagir, comment assurer une progression mutuelle, étirements (au sol et debout), etc.;	2	RED (Exam) (16 years old minimum)			- Kicks to the legs and Other Muay Thai techniques: Continued; - 360° Jumping Hook Kick; - 360° Jumping Reverse Turning Kick; - Combinations;	- Competition refereeing; - Corner judging; - Team sparring;			- Reverse Turning Kick; - Jumping Back Kick; - Downwards Elbow Thrust;	- Student Oath and Tenets; Taekwon-do's moral code;
1.1	BARRE NOIRE (Durée / Mérite)		Signifie un DANGER, avertissant l'élève d'exercer un contrôle et invitant l'adversaire à rester à l'écart	- 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;	- Principes de coaching;			- Techniques de puissance; - Techniques de vitesse; - Techniques spéciales;	- Terminologie coréenne spécifique au taekwon-do (évaluée lors des passages des ceintures pleines, soit jaune, verte, bleue, rouge et noire); - Théorie de la puissance;	1.1	BLACK STRIPE (Durée / Mérite)		Signifie DANGER, cautioning the student to exercise control and warning the opponent to stay away	- Kicks to the legs and Other Muay Thai techniques: Continued; - Twisting Kick; - Jumping Punch and Sidekick; - 180° Jumping Double Sidekicks (consecutive); - Combinations;	- Coaching principles;			- Power Breaking; - Speed Techniques; - Special Breaking Techniques;	- Team sparring, patterns (for information only) and board breaking;
1	DOUBLES BARRES NOIRES (Durée / Mérite)			REVISION COMPLÈTE DE L'ENSEMBLE DES TECHNIQUES ET EXÉCUTER DES COMBINAISONS EFFICACES EN COMBAT AINSI QU'EN AUTO-DÉFENSE	- COMBATS CONTRE UN ET PLUSIEURS ADVERSAIRES; - COACHING OBLIGATOIRE;			- TECHNIQUES DE PUISSANCE SUR BLOCS DE CIMENT; - TECHNIQUES AU CHOIX DE L'ÉVALUATEUR;	- TESTS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE;	1	DOUBLE BLACK STRIPE (Durée / Mérite)			FULL REVIEW OF ALL TECHNIQUES AND PERFORM EFFECTIVE SPARRING AND SELF-DEFENCE COMBINATIONS	- SPARRING AGAINST SINGLE AND MULTIPLE OPPONENTS; - MANDATORY COACHING;			- POWER BREAKING WITH CEMENT BLOCKS; - TECHNIQUES CHOSEN BY EVALUATOR;	- PHYSICAL TESTING;