

Je passe la ceinture jaune 13^e keup/orange

Positions « Seugi »

Ap, Joutchoum



Garder une largeur
identique en
conservant les
pieds parallèles

Blocages « Makki »

Alé, Montong, Eulgoul



Sur tous les
blocages, la
rotation des
poignets



Attaques « Jileugi »

Montong Pandé, Montong Baro

Les bras
travaillent
simultanément et les
coudes ne s'écartent
pas



Coups de pieds « Tchagi »

Dolyo

Toucher la cible avec
le dessus du pied



Kyeourougi « combat »

J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire, je touche le plastron après que l'adversaire ait touché le mien.

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Réaliser la position de marche/combat
- Réaliser la position du cavalier
- Réaliser la position « vers l'avant »

Blocages « Makki »

- Réaliser le blocage bas
- Réaliser le blocage moyen
- Réaliser le blocage haut

Attaques « Jileugi »

- Réaliser le coup de poing même jambe
- Réaliser le coup de poing jambe opposée

Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied circulaire haut

Poomsae « les formes »

- IL JANG - LE CIEL
- Le diagramme
- Synchronisés les mouvements
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes



Sebon Kyeourougi

- Trois pas combat
- Réaliser le protocole
- M'adapter à la distance de l'attaque.



Hoshinsul

- Pas de Hoshinsul...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Kyeourougi « combat »

- Me déplacer et enchaîner une technique
- Toucher des que je suis touché,
- Au moins une jambe touche la cible