



Je passe la ceinture bleue 5^e - 4^e keup/rouge



Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Oren - Owen - Duit koa

Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Deung joumok - Me joumok - Pal koup dolyo/pyojoktchigi

Blocages « Makki »

- Sonnal Montong Bakkat

Coups de pied avancés jambe arrière

- furyo/dolyo/yop tchagui

Coups de pied avancés jambe avant

- koro et ap bal nelyo/dolyo/furyo tchagui

Coups de pied retournés avancés

- Momdolyo furyo, dwidora yop, 360 dolyo/nelyo tchagui

Coups de pied sautés

- Ap, Yop, Dolyo, dwitt

Poomsae « les formes »

- HO JANG - LE VENT

- L'impact des techniques est visible
- Je mets de l'amplitude dans les techniques
- Mes positions sont stables
- J'utilise mon bassin et mon corps
- Ma respiration est synchronisée, mon Kihap audible et placé
- Mes mouvements sont dynamiques et les transitions nettes
- Je suis concentré



Application poomsae

- HANBON KYEIROUGI

- J'enchaîne me joumok nelyo suivi de palkoup dolyo tchigi
- J'enchaîne Montong makki, montong an makki suivi de palkoup dolyo tchigi
- J'enchaîne yoptchigi suivi de yop tchagi et palkoup dolyo tchigi
- Je ne fais pas de mouvements excessifs ou irréalistes
- Ma réponse est rapide et directe
- Je respecte la distance avec l'autre
- Mes mouvements s'arrêtent précisément
- Mes appuis au sol sont stables

Hoshinsul (dégagement/riposte)

- En Saisie directe poignet
- En saisie croisée poignet
- En double saisie même poignet
- En saisie directe des deux poignets
- En saisie arrière des 2 poignets
- Je chute en avant - en arrière - latéralement



Kyeurougi « combat »

Mes coups de pied atteignent les zones cibles autorisées (plastron ou tête) - Mes frappes sont orientées directement sur la cible, sans déviation - Mes techniques sont exécutées à une distance idéale pour maximiser leur impact - Mes gestes sont adaptés aux mouvements et actions de l'adversaire - Je mets en place une défense ou contre-attaque adaptée en réponse aux actions adverses - Je m'adapte aux changements de rythme ou de stratégie de l'adversaire, j'utilise des techniques variées - J'alterne entre attaques directes, contre-attaques, et déplacements - J'alterne entre attaques simples et combinaisons,

