



Je passe la ceinture rouge 3è keup



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,

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Dwitkoubi - Naranhi

Blocages « Makki »

- Sonnal eulgoul biteuro - Eugoul bakkat
- Aré hetcheu - Batangson montong

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 »

• YOUK JANG - L'EAU

- Je suis stable et en équilibre dans chaque position
- Je respecte la largeur et la longueur des positions
- Mes transitions sont fluides et correctes entre les postures
- L'amplitude des mes techniques est correcte
- La trajectoires et angles sont correctes
- Je respecte les niveaux
- La combinaison entre vitesse et contrôle est équilibrée
- La puissance est visible dans mes frappes et blocages
- Je varie le rythmique en fonction des mouvements
- Mon corps et les membres sont synchronisés
- Je suis concentré - Je connais les terminologies



Application poomsae

• HANBON KYEIROUGI

- J'enchaîne eugoul bakkat makki, aptchagi, et jireugi
- J'enchaîne sonnal eugoul biteuro makki, dolyotchagi et jireugi
- J'enchaîne batangson et jireugi
- 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)

- 5 saisies poignet
- J'exécute les 5 techniques dans la séquence exacte
- J'enchaîne les techniques sans hésitation ni interruptions
- J'exécute les techniques dans un tempo approprié.
- Mes mouvements sont exécutés avec une intention claire
- Ma concentration est constante
- Le haut et le bas du corps sont synchronisés
- J'applique une force contrôlée pour neutraliser efficacement l'attaque
- Mes appuis sont fermement posés au sol
- Je chute en avant - En arrière - Latéralement
- Et réalise la chute acrobatique

