



Je passe la ceinture rouge 1^{ère} keup//noire

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Position croisée arrière
- Positionner mon corps - Répartir mon poids
- Respecter l'espace entre les pieds
- Position croisée arrière

Blocages « Makki »

- Blocage de pression de la paume de la main
- Armer correctement - Respecter la trajectoire

Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Frapper avec le revers du poing

Coups de pied retournés avancés

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

Coups de pied sautés avancés

- Tuyo yop/ap/tolyo/momdolyo/tuit tchagui

Coups de pied sans reposer

- Kodop, sokho tchagui

Poomsae « les formes »

• PAL JANG - LA TERRE

- 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 de mes techniques est correcte
- La trajectoire 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 rythme en fonction des mouvements
- Mon corps et les membres sont synchronisés
- Je suis concentré - Je connais les terminologies

Application poomsae

• HANBON KYEUROUGI

- J'enchaîne oesanteul maki et dankyojireugi
- J'enchaîne sonnal godeuro bakatmaki, apchagi, jireugi, ollyojireugi
- J'enchaîne sonnal bakkatmaki, palkoup dollyo, deungjumok apchigi
- 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)

- 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

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,

