

Je passe la ceinture bleue 6^e keup

Positions « Seugi »

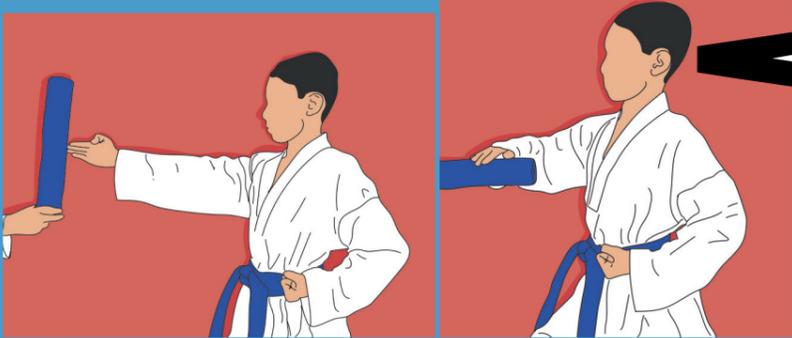
Dwitkoa



Coordination du pied avant et du pied arrière sans perdre l'équilibre lors du déplacement.

Blocages « Makki »

Batangson Nullo

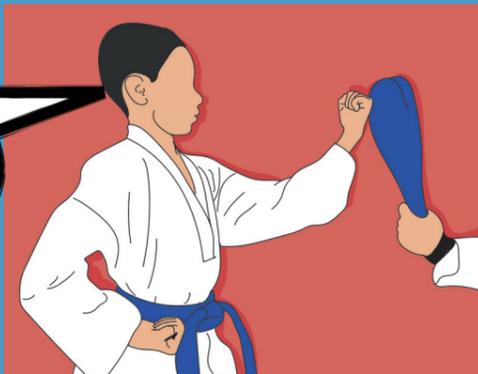


Enchaîner les deux techniques en déplacement à droite et à gauche

Attaques « Tchigi - Jileugi »

Deungjumok Ap

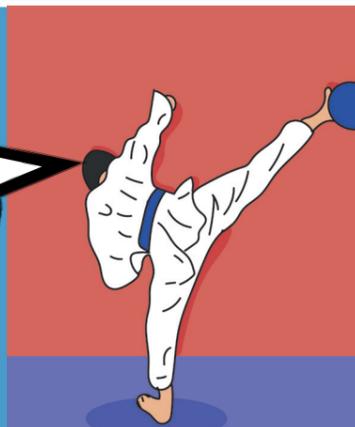
Armer la main pour maximiser la rotation du poignet, garder le point fermé pour frapper avec le dos de la main



Coups de pieds « Tchagi »

Momdollyo

Rotation du corps et armement du genou pour toucher la cible avec le plat du pied ou le talon sans perdre l'équilibre et revenir à son point de départ



Kyeourougi « combat »

Me déplacer, me placer, feinter, faire des appels, armement, trajectoire, surface et hauteur de frappe, qualité d'impact, retour de frappe, remplacement, vitesse d'exécution, équilibre général, je sais faire du multi-temps jambe avant/arrière

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 pieds « Tchagi »

- Coup de pied retourné

Poomsae « les formes »

• SA JANG - LE TONNERRE ET LA Foudre

- Le diagramme
- La terminologie
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes et stables
- Faire des mouvements coordonnés, synchronisés et fluides
- Me déplacer et changer de direction sur la pointe du pied sans perte d'équilibre



Application poomsae

- Enchaîner Sonnal Bakkatmakki et Sonkkeut Jileugi Apchagi, Jileugi
- Enchaîner Jebipoum sonnal Anchigi, Muleup (coup de genou) Ollyochigi
- Enchaîner Bakkatmakki, Apchagi et Sonnal anchigi

Hoshinsul (dégagement/riposte)

- Double saisie même poignet
- Saisie directe des deux poignets
- Chute avant - Chute arrière

Kyeourougi « combat »

- Mettre en place de la tactique et de la stratégie
- Gérer les distances
- Être dans le bon timing
- Utiliser un bagage technique varié

