



## Je passe la ceinture violette 7è keup/bleue

### Positions « Seugi »

Wen - Oren



Changer de direction en gardant les pieds correctement orientés



### Blocages « Makki »

Batangson Nullo

Passer de main fermée à main ouverte gardée horizontalement. Coordination avec le déplacement



### Attaques « Tchigi - Jileugi »

Pyonsonkeut Sewojireugi



Passer de main fermée à main ouverte pour piquer, garder les doigts serrés. Coordination avec le déplacement

### Coups de pieds « Tchagi »

Bakkatchagi

Armement, trajectoire et pivot du pied d'appui. Toucher avec l'extérieur du pied



### 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-jambe avant/arrière

## Je dois savoir

### Positions « Seugi »

- Positionner mon corps - Répartir mon poids
- Respecter l'espace entre les pieds
- Position gauche ou droite

### Blocages « Makki »

- Blocage descendant
- Armer correctement
- Respecter la trajectoire

### Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Frapper du bout des doigts

### Coups de pieds « Tchagi »

- Coup de pied en croissant vers l'extérieur

### Poomsae « les formes »

- SA JANG - LE TONNERRE ET LA Foudre

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



### Application poomsae

- HANBON KYEIROUGI
- 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 - Jeonbangnakbeop
- Chute arrière - Hubangnakbeop

### Kyeourougi « combat »

- Utiliser les deux jambes en attaque et en défense
- Les deux jambes touche la cible
- Neutraliser

