



Je passe la ceinture violette 8è keup

Positions « Seugi »

Dwitt Koubi - Ap koubi



Enchaîner
les
positions
sans avoir
à m'ajuster

Blocages « Makki »

Sonnal ou Sonnal Godro bakkat



Rotation des
poignets mains ouvertes et
coordination des bras lors du
déplacement à droite et à
gauche

Attaques « Tchigi - Jileugi »

Jebipoum sonnal Anchigi

Rotation des
poignets mains ouvertes et
coordination des bras et du
déplacement à droite et à
gauche



Coups de pieds « Tchagi »

Antchagi

Armement, trajectoire et pivot
du pied d'appui. Toucher avec
l'intérieur 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-temps jambe avant/arrière

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Positionner mon corps
- Répartir mon poids
- Respecter l'espace entre les pieds
- Faire la transition dwitt koubi/ap koubi

Blocages « Makki »

- Bloquer tranchant de la main vers l'extérieur
- Armer correctement
- Respecter la trajectoire

Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Frappe de « l'hirondelle »
- Enchaîner les deux coups de poing

Coups de pieds « Tchagi »

- Faire le coup de pied en croissant vers l'intérieur
- Faire différents coups de pieds avec la jambe arrière et la jambe avant

Poomsae « les formes »

• SAM JANG - LE FEU

- 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

• HANBON KYEIROUGI

- Enchaîner Alé makki, Apchagi et Eugoul Jileugi
- Enchaîner Momtong makki et Sonnal mokchigi
- Enchaîner an sonnal bakkat makki et Dou Bon jileugi
- Enchaîner rapidement défense et attaque

Hoshinsul (dégagement/riposte)

- Saisie croisée
- Saisie directe (miroir)
- Chute avant - Jeonbangnakbeop
- Chute arrière - Hubangnakbeop

Kyeourougi « combat »

- Pas chasser, pas glisser
- Utiliser les deux jambes en attaque et en défense
- Les deux jambes touche la cible
- Neutraliser

