



## Je passe la ceinture verte 10è keup

### Positions « Seugi »

Dwitt koubi

Se déplacer et pivoter sur la pointe du pied sans perdre l'équilibre



### Blocages « Makki »

Sonnal Bakkat

La rotation des poignets et le travail simultané des bras participe à l'efficacité du blocage



### Attaques « Jileugi »

Sonnal Mok An



Armer la main pour une bonne rotation du poignet

### Coups de pieds « Tchagi »

Yop

Monter le genou, tendre la jambe sans perdre l'équilibre, toucher avec le talon



### Kyeourougi « combat »

Me déplacer, me placer, armement, trajectoire, surface et hauteur de frappe, retour de frappe, remplacement, vitesse d'exécution, équilibre général, j'apprends le multi-temps

## Je dois savoir

### Positions « Seugi »

- Positionner mon corps,
- Répartir son poids
- Respecter l'espace entre jambes

### Blocages « Makki »

- Armer correctement - la trajectoire
- Respecter les niveaux

### Attaques « Jileugi »

- Armer correctement - la trajectoire
- Respecter les niveaux

### Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied latéral
- Faire différents coups de pieds avec la jambe arrière et la jambe avant

### Poomsae « les formes »

#### • YI JANG - LE LAC

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



### Doubon Kyeourougi

- Enchaîner Anmakki et Jileugi
- Enchaîner Alé makki et jileugi
- Enchaîner eulgoul makki et jileugi

### Hoshinsul

- Bloquer l'attaque de l'adversaire au visage
- Bloquer l'attaque de l'adversaire au plexus
- Bloquer l'attaque de l'adversaire au ventre
- Riposter avec un coup de poing

### Kyeourougi « combat »

- Sautiller
- Changer de garde sur place
- Utiliser les deux jambes en attaque
- Toucher avant d'être touché
- Au moins une jambe touche la cible

