



Je passe la ceinture orange 12^e keup

Positions « Seugi »

Ap koubi

Largeur et longueur conservées dans mes déplacements



Blocages « Makki »

Alé, Montong, Eulgoul



Rotation des poignets, trajectoire du blocage coordonné avec le déplacement.

Attaques « Jileugi »

Montong Bandé, Montong Baro

Poings serrés, trajectoire rectiligne, viser l'axe médian au niveau du plexus



Dissocier la jambe avant du bras qui frappe



Coups de pieds « Tchagi »

Nélyo

Toucher la cible avec le dessous du pied ou le talon



Kyeourougi « combat »

J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire, je touche le plastron dans le bon timing.

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Réaliser la position du cavalier
- Réaliser la position « vers l'avant »

Blocages « Makki »

- Réaliser le blocage bas en avançant
- Réaliser le blocage moyen en avançant
- Réaliser le blocage haut en avançant

Attaques « Jileugi »

- Réaliser le coup de poing même jambe
- Réaliser le coup de poing jambe opposée
- Enchaîner les deux en avançant

Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied marteau
 - toucher avec le dessous du pied
 - toucher avec le talon

Poomsae « les formes »

- IL JANG - LE CIEL
- Le diagramme
- Synchroniser les mouvements
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes
- La terminologie



Sebon Kyeourougi

- Trois pas combat
- Réaliser le protocole
- M'adapter à la distance de l'attaque.

Hoshinsul

- Pas de Hoshinsul...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Kyeourougi « combat »

- Me déplacer et enchaîner une technique
- Toucher sans être touché,
- Au moins une jambe touche la cible

