

## Je passe la ceinture jaune 13<sup>e</sup> keup/orange

### Positions « Seugi »

Ap, Joutchoum



Garder une largeur  
identique en  
conservant les  
pieds parallèles

### Blocages « Makki »

Alé, Montong, Eulgoul



Sur tous les  
blocages, la  
rotation des  
poignets



### Attaques « Jileugi »

Montong Pandé, Montong Baro

Les bras  
travaillent  
simultanément et les  
coudes ne s'écartent  
pas



### Coups de pieds « Tchagi »

Dolyo

Toucher la cible avec  
le dessus du pied



### Kyeourougi « combat »

J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire, je touche le plastron après que l'adversaire ait touché le mien.

## Je dois savoir

### Positions « Seugi »

- Réaliser la position de marche/combat
- Réaliser la position du cavalier
- Réaliser la position « vers l'avant »

### Blocages « Makki »

- Réaliser le blocage bas
- Réaliser le blocage moyen
- Réaliser le blocage haut

### Attaques « Jileugi »

- Réaliser le coup de poing même jambe
- Réaliser le coup de poing jambe opposée

### Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied circulaire haut

### Poomsae « les formes »

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



### 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 des que je suis touché,
- Au moins une jambe touche la cible

