



Je passe la ceinture jaune 14è keup

Positions « Seugi »

Moa, Naranhi,



Garder une
largeur identique
en conservant les
pieds parallèles

Blocages « Makki »

Alé, Montong, Eulgoul



La trajectoire
passe, ou rejoint
l'axe médian du corps
et le buste est
droit



Attaques « Jileugi »

Montong Bandé, Montong Baro



tourner les
poings



Coups de pieds « Tchagi »

Ap, Bandal,



Monter le
genou, tendre la
jambe sans perdre
l'équilibre,
orientation du pied
d'impact

Kyeourougi « combat »

J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire pour
toucher le plastron.

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Réaliser le Tchaliot
- Réaliser Kyongnié (le salut)
- Réaliser tchoumbi (départ)

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 direct
- Réaliser le coup de pied circulaire moyen

Poomsae « les formes »

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



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

Va à la quête des badges ambition citoyenne

