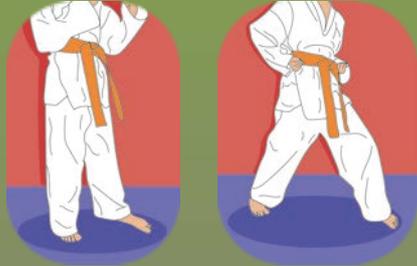




Je passe la ceinture verte 9^e keup/violette

Positions « Seugi »

Ap, Ap koubi, dwitt koubi



Enchaîner les positions différentes



Blocages « Makki »

Momtong Bakkat

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



Attaques « Tchigi - Jileugi »

Jebipoum sonnall Anchigi

Exécution simultanée du blocage et de l'attaque mains ouvertes



Coups de pieds « Tchagi »

Dwitt

Ne pas perdre l'équilibre lors de la rotation du corps et de l'extension de la jambe



Kyeoungi « 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 les pieds

Blocages « Makki »

- Bloquer avec le bras vers l'extérieur
- Armer correctement
- Respecter la trajectoire

Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Frapper tranchant de la main au cou vers l'intérieur

Coups de pieds « Tchagi »

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

Poomsae « les formes »

• SAM JANG - LE FEU

- Le diagramme
- Synchroniser les mouvements
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes et stables
- 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 Sonnall mokchigi
- Enchaîner an sonnall bakkat makki et Dou Bon jileugi

Hoshinsul (dégagement/riposte)

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

Kyeoungi « combat »

- Pas chasser, pas glisser
- Utiliser les deux jambes en attaque
- Toucher avant d'être touché
- Au moins une jambe touche la cible

