

## Je passe la ceinture orange 12<sup>e</sup> keup

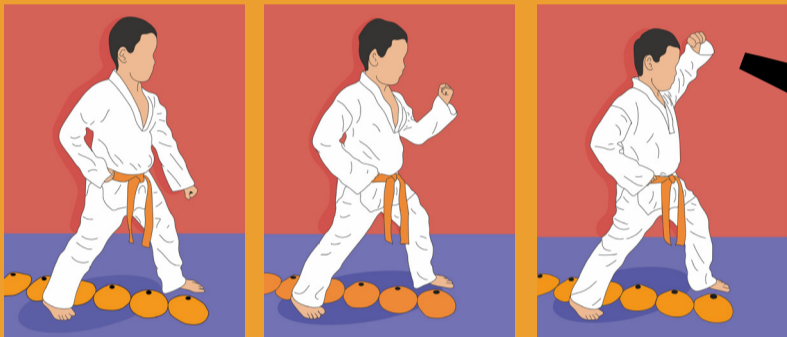
### Positions « Seugi »

Apkoubi



### Blocages « Makki »

Alé, Montong, Eulgoul



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

### Attaques « Jileugi »

Montong Pandé, Montong Baro



### Coups de pieds « Tchagi »

Nélyo



### 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
- Synchronisés 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