

## Je passe la ceinture orange 11<sup>e</sup> keup/verte

### Positions « Seugi »

Dwitt koubi



Avancer en gardant les genoux fléchis et les pieds correctement orientés

### Blocages « Makki »

Sonnal Bakkat

Passer de poing fermé à main ouverte



### Attaques « Jileugi »

Sonnal Mok An



Poing serré à la ceinture, tranchant de la main sur la raquette

### Coups de pieds « Tchagi »

Milo

Ne pas poser le pied, ne pas baisser le genou, jusqu'à ce que la jambe soit tendue pour pousser avec le plat du pied



### Kyeourugi « combat »

J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire, je touche le plastron dans le bon timing. retour de frappe, remplacement, vitesse d'exécution, équilibre général.

## Je dois savoir

### Positions « Seugi »

- Positionner mon corps,
- Répartir son poids
- Respecter l'espace entre jambes

### Blocages « Makki »

- Armer correctement,
- la trajectoire
- Les niveaux sont respectés

### Attaques « Jileugi »

- Armer correctement,
- la trajectoire
- Les niveaux sont respectés
- Enchaîner les deux coups de poing

### Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied poussé
- L'armement et la trajectoire sont correct
- Le pivot du pied est réalisé

### Poomsae « les formes »

- YI JANG - LE LAC
- Le diagramme
- Synchronisés les mouvements
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes et stables
- Me déplacer et changer de direction sur la pointe du pied



### Doubon Kyeourugi

- Deux pas combat
- Respecter le protocole dans les deux rôles
- faire le KI HAP sur la dernière technique

### Hoshinsul

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

### Kyeourugi « combat »

- Sautiller
- Changer de garde sur place
- Me déplacer un pas en avant
- Utiliser les deux jambes en attaque
- Toucher sans être touché,
- Au moins une jambe touche la cible