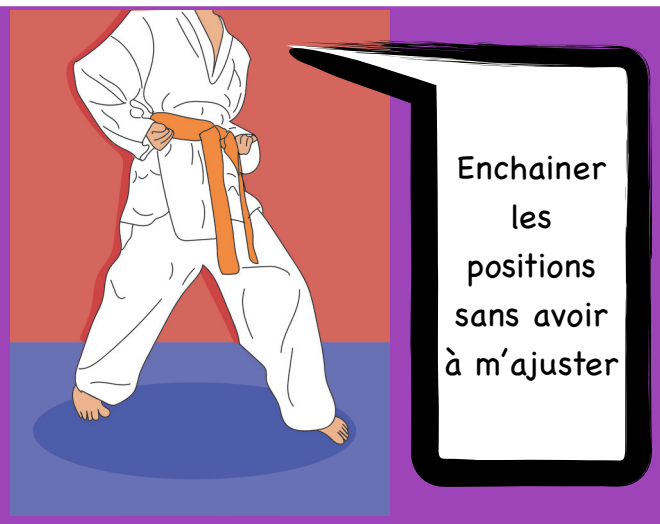
PROGRESSION FRANÇAISE DU TAEKWONDO ENFANT

Je passe la ceinture violette 8è keup

Positions « Seugi »

Dwitt Koubi - Ap koubi

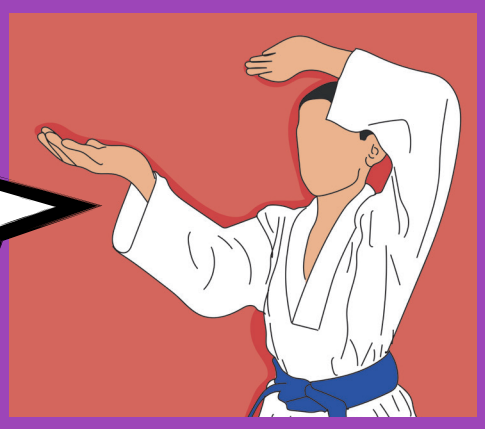


Blocages « Makki»

Sonnal ou Sonnal Godro bakkat

Attaques « Tchigi - Jileugi »

Jebipoum sonnal Anchigi



Coups de pieds « Tchagi »

Antchagi

Kyeurougi « combat »

Me déplacer, me placer, feinter, faire des appels, armement, trajectoire, surface et hauteur de frappe, qualité d'impact, retour de frappe, replacement, vitesse d'exécution, équilibre général, je sais faire du multi-temps jambe avant/arrière

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Positionner mon corps
- Répartir mon poids
- Respecter l'espace entre les pieds
- Faire la transition dwitt koubi/ap koubi

Blocages « Makki »

- Bloquer tranchant de la main vers l'extérieur
- Armer correctement
- Respecter la trajectoire

Attaques « Tchigi-Jileugi »

- Frappe de « l'hirondelle »
- Enchainer les deux coups de poing

Coups de pieds «Tchagi»

- Faire le coup de pied en croissant vers l'intérieur
- Faire différents coups de pieds avec la jambe arrière et la jambe avant

Poomsae « les formes »

- **SAM JANG - LE FEU** Click here
- Le diagramme,
- La terminologie
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes et stables
- Faire des mouvements coordonnés, synchronisés et fluides
- Me déplacer et changer de direction sur la pointe du pied sans perte d'équilibre

Application poomsae

- Enchaîner Alé makki, Apchagi et Eugoul Jileugi
- Enchaîner Momtong makki et Sonnal mokchigi
- Enchaîner an sonnal bakkat makki et Dou Bon jileugi
- Enchaîner rapidement défense et attaque

Hoshinsul (dégagement/riposte)

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

Kyeurougi « combat »

- Pas chasser, pas glisser
- Utiliser les deux jambes en attaque et en défense
- Les deux jambes touche la cible
- Neutraliser

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES