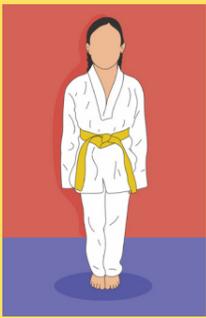


Je passe la ceinture jaune 14^e keup

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 Pandé, 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

Kyeourugi « 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 Kyeourugi



- 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!

Kyeourugi « 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



Ca peut te donner des points pour ta ceinture

