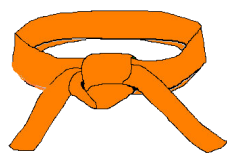
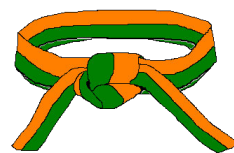


# Matière 10<sup>e</sup> Kup



11<sup>e</sup> Kup



Vers la

10<sup>e</sup> Kup

## APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 9 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul, 아홉 Ahop
- ✓ Compter jusque 5 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa, 오 O
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

## POOMSAE 품새

**I** 기초 오(5)장  
[Kicho O-Jang](#)



## TERMINOLOGIE

관장님 Kwanjangnim	Grand Maître (Respecté maître d'école à partir de 7e dan) <i>Grand Master</i>
몸통 Momtong	Niveau moyen/milieu (= plexus) <i>Middle / Body level</i>
지르기 Jireugi	Coup de poing (fermé) <i>Punch</i>
돌려 Dollyo	Tourné <i>Turned, spinning</i>

## TECHNIQUES A MAÎTRISER

### BRAS 팔

몸통 지르기 Momtong jireugi	Coup de poing niveau moyen / au corps <i>Body / Middle Punch</i>
---------------------------	---

## JAMBES

### POSITIONS 서기

	주춤 서기 <a href="#">Juchum seogi</a>	Position entre-deux / du cavalier <i>Riding stance</i>
--	---------------------------------------	---



### BAL-CHAGI 발차기

돌려 차기 <a href="#">Dollyo chagi</a>	Coup de pied tourné (trajectoire circulaire) <i>Roundhouse kick</i>
---------------------------------------	--

