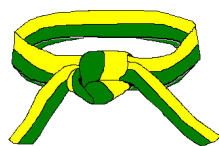
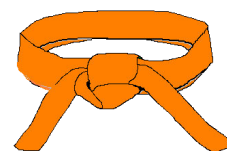


Matière 11^e Kup



12^e Kup



Vers la

11^e Kup

APTITUDES

- ✓ 8 pompages
- ✓ 8 flexions
- ✓ Compter jusque 8 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul
- ✓ Compter jusque 4 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

I 기초 사(4)장
Kicho Sa-Jang



TERMINOLOGIE

사범님 Sabumnim	Maître (à partir de 4e dan) <i>Master (from 4th dan)</i>
내려 Naeryo	Descendant (marteau) <i>Downward</i>
나란히 Naranhi	Côte à côte (parallèle) <i>Side by side, parallel</i>
아래 Arae	Niveau bas (= sous la ceinture) <i>Low, Under</i>
막기 Makki	Défense, Blocage <i>Block</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI

나란히 준비 서기 Naranhi Junbi seogi	Position "prêt" <i>Ready Stance</i>
----------------------------------	--

BRAS 팔

아래막기 Arae makki	Défense niveau bas <i>Low block</i>
--------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

내려 차기 <u>Naeryo chagi</u>	Coup de pied vers le bas = marteau <i>Downward kick = Hammer/Axe Kick</i>
------------------------------	--

