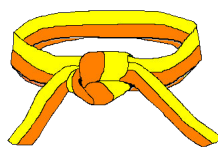
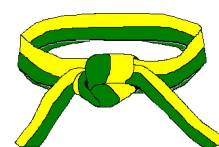


Matière 12^e Kup



13^e Kup



12^e Kup

Vers la

APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 6 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot,
- ✓ Compter jusque 3 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

T 기초 삼(3)장
Kicho Sam-Jang



TERMINOLOGIE

교사님, 선생님 Kyosanin, Sonsaengnim	Professeur (assistant) (1 à 3e dan) (Assistant) Teacher
오른 Oreun	Droit(e) Right
왼 Wen	Gauche Left
굽이 Kubi	Jambe pliée (position dans laquelle il y a plus de poids sur une jambe que sur l'autre) Leg inflection
차기 Chagi	Coup de pied Kick

Kyosanin 教師 n'est actuellement plus utilisé qu'à l'écrit. A l'oral, on utilisera plus généralement "Sonsaengnim", "Saeng" ou "Seonbae" en fonction du contexte.

TECHNIQUES À MAÎTRISER

JAMBES

POSITIONS 서기

	<p>앞굽이 <u>Ap kubi</u></p>	<p>(Position avec) poids sur la jambe avant / jambe avant pliée Forward inflection stance</p>	
--	-------------------------------	---	--

BAL-CHAGI 발차기

<p>앞차기 <u>Ap chagi</u></p>	<p>Coup de pied de face/en avant Front kick</p>	
--------------------------------	---	--