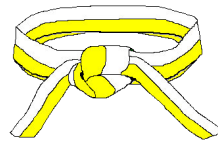
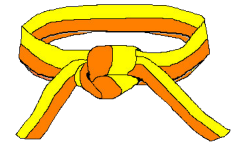


Matière 13^e Kup



14^e Kup

Vers la



13^e Kup

APTITUDES

- ✓ 2 pompages
- ✓ 2 flexions
- ✓ Compter jusque 4 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net
- ✓ Compter jusque 2 en sino-coréen : 일 Il, 이 I
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

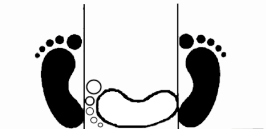
L 기초 이(2)장
Kicho I-Jang



TERMINOLOGIE

도장 Dojang	"Espace de la voie" = salle d'entrainement "Space of the way" = the training room
앞로 Ap ro	Direction (en marche) avant Forward
뒤로 Dwi ro	Direction (en marche) arrière Backward
(뒤로) 돌아 (Dwiro) dora	Se tourner faire l'arrière (demi-tour) Turn around
뒤 Dwit	Arrière Back

TECHNIQUES A MAÎTRISER

	나란히 서기 Naranhi seogi	Position parallèle Parallel stance
---	---	---------------------------------------

