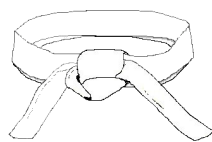
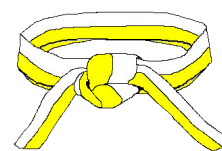


Matière 14^e Kup



15^e Kup

Vers la



14^e Kup

APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 2 en coréen : 하나 Hana, 둘 Dul
- ✓ Compter jusque 1 en sino-coréen : 일 Il
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

기초 일(1)장
Kicho Il-Jang



TERMINOLOGIE

도복 Dobok	Uniforme de taekwondo <i>Taekwondo uniform</i>
준비 Junbi	Se tenir prêt <i>Ready</i>
앞 Ap	Avant <i>Front / Forward</i>
기합 (氣合) Kihap	Concentration de l'Esprit = le cri (!) <i>Concentration of Spirit = the shout (!)</i>
앉아 Anja	Assis <i>Sit down</i>
서기 Seogi	Position des jambes <i>Stance</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

	모아 서기 Moa seogi	Position fermée <i>Close stance</i>
--	------------------------------------	----------------------------------------

