

# 1<sup>e</sup> DAN

| <b>MOUVEMENT DE BRAS</b>  |   |                      |
|---|---|----------------------|
| <b>CORÉEN</b>   | <b>FRANÇAIS</b>                                       |                      |
| Poomsae KORYO   | Forme de base   |                      |
| Exactitude des mouvs & Équilibre 4.0  |   |                      |
| Vitesse & Puissance 2.0   |   |                      |
| Rythme (enchaînement) 2.0   |   |                      |
| Expression (énergie) 2.0  |   |                      |
| <b>résultat tech : sur 10</b>   |   |                      |
| <b>MOUVEMENT DE JAMBES</b>  |   |                      |
| <b>CORÉEN</b>   | <b>FRANÇAIS</b>                                       |                      |
| APCHAGI   | COUP DE PIED AVANT                                    |                      |
| IDAN YOPCHAGI   | COUP DE PIED DE CÔTÉ<br>Jambe avant                   |                      |
| YOPCHAGI  | COUP DE PIED DE CÔTÉ<br>Jambe arrière                 |                      |
| TWIYO YOPCHAGI  | COUP DE PIED DE CÔTÉ<br>Jambe avant sauté             |                      |
| BITCHAGI  | COUP DE PIED CIRCULAIRE                               |                      |
| IDAN BITCHAGI   | COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>Jambe avant                |                      |
| DWI-DORA BITCHAGI   | COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>Déplacement 360°           |                      |
| 4 BITCHAGI-RO BART AUX CHAGI  | 4 COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>Contre-attaque en combat |                      |
| DWITCHAGI   | COUP DE PIED ARRIÈRE                                  |                      |
| 4 DWITCHAGI-RO BART AUX CHAGI   | 4 COUP DE PIED ARRIÈRE<br>Contre-attaque en combat    |                      |
| IDAN DOLYOCHAGI   | COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>Jambe avant                |                      |
| IDAN DWITCHAGI  | COUP DE PIED ARRIÈRE EN MARCHANT                      |                      |
| DOLYOCHAGI  | COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>Visage                     |                      |
| DWI DOLYOCHAGI  | COUP DE PIED ARRIÈRE EN CROCHET                       |                      |
| YANGBAL BITCHAGI  | DOUBLE COUP DE PIED CIRCULAIRE<br>2 Temps             |                      |
| NAERYOCHAGI   | COUP DE PIED TOMBANT                                  |                      |
| APBAL NAERYOCHAGI   | COUP DE PIED TOMBANT<br>Jambe avant                   |                      |
| MIR-AUX CHAGI   | COUP DE PIED POUSSÉ                                   |                      |
| APBAL HOORIGI   | COUP DE PIED CROCHET                                  |                      |
| TWIYO APBAL HOORIGI   | COUP DE PIED CROCHET SAUTÉ                            |                      |
| QUESTION ORALE x 4  |   |                      |
| CASSAGE LIBRE x 2   |   |                      |
| COMBINAISONS DE COUPS DE PIEDS ET DÉPLACEMENTS x2 DE 2 TEMPS<br>x1 DE 3 temps |   |                      |
| <b>COMBAT</b>   |   |                      |
| <i>Round</i>  | <i>Durée</i>  |                      |
| 3   | Junior<br>Senior                                      | 1.30 min<br>2.00 min |