

## Ceinture Jaune 2 barrettes bleues – 7ème keup

Positions	
Dwitt Koubi Seogi	Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, jambes fléchies (1/3 sur jambe avant, 2/3 sur Jbe arrière) genoux orientés vers les orteils
Owen / Oren ... Seogi	Position côté gauche (owen) / Position côté droit (oren)
Pieuni Seogi	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur
Membres Supérieurs	
Han Sonnal Mok Tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'int jambe avant
Han Sonnal Jepipom Mok Tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'int jambe Arr
Han Sonnal Momtong Maki	Blocage circulaire du tranchant, vers l'ext niv.plexus, buste à 45°, sur jambe avant, autre poing à la ceinture
Han Sonnal Momtong An Maki	Blocage circulaire du tranchant, vers l'ext niv.plexus, buste à 45°, sur jambe arrière, autre poing à la ceinture
Hann Sonnal Momtong Yop Maki	Blocage circulaire du tranchant, vers l'extérieur niv. plexus, de profil, autre poing à la ceinture
Membres Inférieurs	
Foulyo Tchagi	Coup de pied de profil, frappe fouettée inversée avec le talon ou dessous du pied
Dwiro Dora Foulyo Tchagi	Rotation de 180° avec Foulyo Tchagi
Nakka Tchagui	Coup de pied de profil crocheté, frappe avec le talon
Kodeup Tchagi	Plusieurs fois, même coup de pied, même jambe, sans reposer
Tuio Tchagi	Coup de pied sauté
GENERALITES	
Sa Beum Nim / Kyo Sa Nim	Maître / Assistant, instructeur
Youdanja / Youkeupja	Pratiquant Ceinture Noire / Pratiquant avant la Ceinture Noire
Sonnal	Tranchant de la main
Sonnal deung	Tranchant de la main côté pouce
ARBITRAGE	
Appel des combattants	Tchong - Hong (Combattant bleu - Combattant rouge) Tchalieut - Kyonye (Face à Face - Saluez!) Kyoreugi Jounbi Seogi - Si Jak (En garde - Combattez!)
Pause, reprise et arrêt du combat	Kallyeu (Pause) / Kesso (Reprise) / Geu Man (Arrêt)