

Ceinture Rouge 1 barrette noire – 2ème keup

Positions	
Beum Seogi Bo Joumok Jounbi Seogi	Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière), genoux fléchis (transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière)
Membres Supérieurs	
Keudeuro batangson montong an maki Momtong He TCho Maki Eut keuro ale maki Eut keuro eulgoul maki Kawi Maki Dou joumok jetcho jileugui Keudeuro deung joumok ap tchigui Moureup eulyeu tchigui Moureup dolyeu tchigui	Blocage niv moyen vers l'int. avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niv plexus Blocage double de dégagement, niv moyen, tranchant ext des avant-bras vers l'ext Blocage niv bas avec le tranchant externe de l'avant-bras, l'autre bras se positionne sur le tranchant int en renfort Blocage niv haut avec le tranchant externe de l'avant-bras, l'autre bras se positionne sur le tranchant int en renfort Double blocage simultané de face (en ciseau) , vers l'ext avec le tranchant des avants bras, niv moyen et niv bas Double coup de poing remontant simultané Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine Coup de genou remontant Coup de genou circulaire
Membres Inférieurs	
Pyo Jok Tchagui Kawi tchagui Modeum bal tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'int du pied Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles Coup de pied sauté pieds joints
REGLEMENTATION	
Devenir arbitre	Filière d'arbitrage