

Ceinture Rouge 2 Barrettes Noires – 1er keup

Positions	
Bo Joumok Jounbi Seogi	Position préparatoire (moa seogi) le poing droit dans la main gauche effectue un mouvement ascendant jusqu'à la poitrine
Haktari Seogi	Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou
Tong Miligi Jounbi Seogi	Pose de préparation, debout mains ouvertes de 3/4, niveau haut de la poitrine, doigts serrés en poussant bras pliés vers l'avant
Membres Supérieurs	
Keudeuro montong bakkat maki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras niv moyen, l'autre bras ramené en protection au plexus
Keudeuro ale maki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras niv bas, l'autre bras ramené en protection au plexus
Owé Santeul maki	Double blocage simultané de profil, vers l'ext, avec le tranchant des avants bras niv haut et niv bas
Dang Kyo Teuk jileugui	Coup de poing ascendant en tirant simultanément l'adversaire vers soi
Batangson Teuk tchigui	Frappe directe de la base de la paume, niveau haut
Baro Jetcho jileugui	Coup de poing ascendant, côté jambe arrière
Bandae Jetcho jileugui	Coup de poing ascendant, côté jambe avant
Membres Inférieurs	
Tuyeu Neum Oh tchagui	Coup de pied sauté par-dessus un obstacle
Dolyeu Tuyeu tchagui	Coup de pied sauté avec élan sans obstacle
Il Tja tchagui	Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe
GENERALITES	
Cadres Institutionnels (nationaux et mondiaux)	La FFTDA (Bureau et DTN) WTF
Historique du taekwondo	