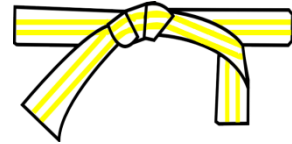


## 15.Kup / Blanc-Jaune



### Théorie

Le pied	Tae
Le poing	Kwon
L'esprit	Do
La salle d'entraînement	Dojang
La tenue	Dobok
La ceinture	Ti
Se préparer	Jounbi
Attention	Tcha Ryeut
Saluer	Kyeong Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot

### Technique

Coup de pied de face	Ap Tchagui
Coup de poing	Jumok Jirugi
Petite position	Ap Sogi



## 14.Kup / Blanc-Orange

### Théorie

Le pied	Tae
Le poing	Kwon
L'esprit	Do
La salle d'entraînement	Dojang ou Dojo
La tenue	Dobok
La ceinture	Ti
Se préparer	Jounbi
Attention	Tcha Ryeut
Saluer	Kyeong Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Coup de pied	Tchagui
Coup de poing	Jireugi
Bloquage	Makki
Cri	Kyhap
Gauche	Oen
Droite	Orun
Devant	Ap
Derrière	Duit
Sur le coté	Yop

### Technique

Coup de pied de face	Ap Tchagui
Coup de poing	Jumok Jirugi
Petite position	Ap Sogi
Coup de pied de coté hauteur de la hanche	Bandal Tchagui
Double coup de poing	Dubong Jumok Jirugi
Position longue	Ap Gubi

## 13.Kup / Blanc-Vert

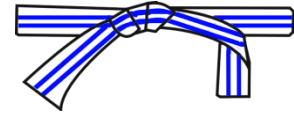


### Théorie

Le pied	Tae
Le poing	Kwon
L'esprit	Do
La salle d'entraînement	Dojang ou Dojo
La tenue	Dobok
La ceinture	Ti
Se préparer	Jounbi
Attention	Tcha Ryeut
Saluer	Kyeung Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Coup de pied	Tchagui
Coup de poing	Jireugi
Bloquage	Makki
Cri	Kyhap
Gauche	Oen
Droite	Orun
Devant	Ap
Derrière	Duit
Sur le coté	Yop
Haut du corps	Eoulgoul
Milieu du corps	Montong
Bas du corps	Arae
Le corps	Mom
Tourner	Tollyo
Sauter	Tuiyo
Niveau à partir de ceinture noire	Dan
Niveau en dessous de ceinture noire	Keup

### Technique

Coup de pied de face	Ap Tchagui
Coup de poing	Jumok Jirugi
Petite position	Ap Sogi
Coup de pied de coté hauteur de la hanche	Bandal Tchagui
Double coup de poing	Dubong Jumok Jirugi
Position longue	Ap Gubi
Coup de pied circulaire à la tête	Tolyo Tchagui



## 12.Kup / Blanc-Bleu

### Théorie

Le pied	Tae
Le poing	Kwon
L'esprit	Do
La salle d'entraînement	Dojang ou Dojo
La tenue	Dobok
La ceinture	Ti
Se préparer	Jounbi
Attention	Tcha Ryeut
Saluer	Kyeong Nié
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Coup de pied	Tchagui
Coup de poing	Jireugi
Bloquage	Makki
Cri	Kyhap
Gauche	Oen
Droite	Orun
Devant	Ap
Derrière	Duit
Sur le coté	Yop
Haut du corps	Eoulgoul
Milieu du corps	Montong
Bas du corps	Arae
Le corps	Mom
Tourner	Tollyo
Sauter	Tuiyo
Niveau à partir de ceinture noire	Dan
Niveau en dessous de ceinture noire	Keup
Le combat	Kyoreugi
Techniques de bases	Kibon
Les formes	Poomsae
Self-défense	Hosinshul
Départ	Sijak
Stop	Keuman
Pause	Kalyo
Rouge	Hong
Bleu	Chong

## Technique

Coup de pied de face	Ap Tchagui
Coup de poing	Jumok Jirugi
Petite position	Ap Sogi
Coup de pied de coté hauteur de la hanche	Bandal Tchagui
Double coup de poing	Dubong Jumok Jirugi
Position longue	Ap Gubi
Coup de pied circulaire à la tête	Tolyo Tchagui
Coup de pied vers l'arrière	Dwit Tchagui
Position arrière	Dwit Gubi

## 11.Kup / Blanc-Noir



### Wortschatz

Der Fuss	Tae
Die Faust	Kwon
Der Spirit	Do
Der Trainings Saal	Dojang
Der Anzug	Dobok
Der Gurt	Ti
Vorbereiten	Jounbi
Achtung	Tcha Ryeut
Grüssen	Kyeong Nié
Fusstrit	Tchagui
Fauststoss	Jireugi
Bloks	Makki
Schrei	Kyhap
Links	Oen
Rechts	Oreum
Vorne	Ap
Hinten	Duit
Auf der Seite	Yop
1	Ana
2	Doul
3	Set
4	Net
5	Dassot
Oberster Körper Teil	Eoulgoul
Mitlerer Körper Teil	Montong
Unterer Körper Teil	Arae
Der Körper	Mom
Drehen	Tollyo
Springen	Tuiyo
Ab Schwarz Gurt Niveau	Dan
Unter Schwarz Gurt Niveau	Keup
Der Kampf	Kyoreugi
Die Basis Techniken	Kibon
Die Formen	Poomsae
Selbst Verteidigung	Hosinshul
Starten	Sijak
Stop	Keuman
Pause	Kalyo
Rot	Hong
Blau	Chong

## Technique

Coup de pied de face	Ap Tchagui
Coup de poing	Jumok Jirugi
Petite position	Ap Sogi
Coup de pied de coté hauteur de la hanche	Bandal Tchangui
Double coup de poing	Dubong Jumok Jirugi
Position longue	Ap Gubi
Coup de pied circulaire à la tête	Tolyo Tchangui
Coup de pied vers l'arrière	Dwit Tchagui
Position arrière	Dwit Gubi
Coup de pied de coté	Yop Tchagui
Position du cavalier	Tchu Tchum Sogi

## Poomse

6 premiers mouvements de Taegeuk II Chang