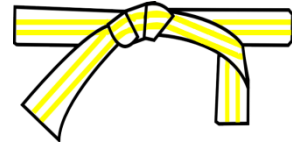


15.Kup / Blanc-Jaune



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

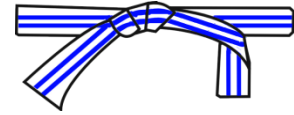


Théorie

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-Brun

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
Bleu

Hong
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

4 premiers mouvements de Taegeuk II Chang



10.Kup / Blanc-Noir

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
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 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

10 premiers mouvements de Taegeuk II Chang