

Taekwondo Wolf Club

Kibon (Technique de base) pour les examens keup jusqu'à l'examen 1^{er} DAN

Dix questions de vocabulaire et/ou techniques/mouvements

8^{ème} Keup

- Coups de pied
 - Ap Chagi
 - Bandal Chagi
 - Dollyo Chagi
- Blocages
 - arae makki / arae an makki
 - montong makki / montong an makki
 - olgoul makki / olgoul an makki
- Coups de poing
 - montong bandae jireugi
 - montong baro jireugi
- Positions
 - ap seogi
 - ap kubi
 - kibon jumbi seogi
 - juchum seogi

7^{ème} Keup

- Coups de pied
 - momdollyo dwi chagi
 - momdollyo dwi dollyo chagi
 - momdollyo dwi yop chagi
 - Yop chagi
 - Millyo chagi
- Blocages
 - Anpalmok montong bakkat makki
 - montong bakkat makki / olgoul bakkat makki
- Coups de poing
 - montong bubon jireugi
 - montong yop jireugi
- Positions
 - moa seogi
 - dwi kubi
 - kirougi jumbi seogi

6ème Keup

- Coups de pied
 - nayero chagi
 - nayero bakkat chagi
 - nayero an chagi
 - bakkat chagi
 - an chagi
 - pyojeuk chagi
- Blocages
 - Sonnal montong makki
 - Hansonnal montong bakkat makki
 - Hansonnal yop makki
- Attaques
 - Hansonnal mok chigi
 - Hansonnal bakat mok chigi
 - Hansonnal jebipoom mok chigi
- Positions
 - oreun seogi
 - wen seogi
 - pyonhi seogi
 - naranhi seogi
 - haktari seogi

5ème Keup

- Coups de pied
 - Momdollyo ... chagi
 - Tweo ... chagi
 - Dubal dangsung ap chagi
 - Dubal dangsung bandal chagi
- Blocages
 - Batonsong nulo makki
 - batonsong montong makki
 - batonsong montong an makki
- Attaques
 - pyon sonkkeut sewotzireugui
 - jebipoom mok chigi
 - deung jumeok olgoul ap chigi
 - me jourmok nayero chigi
- Positions
 - bom seogi
 - ap koa seogi
 - dwi koa seogi

4ème Keup

- Blocages
 - Area hecho makki
 - montong hecho makki
 - anpalmok montong hecho makki
 - han sonnal olgul bitureo makki
- Attaques
 - Palkup dollyo chigi
 - Palkup pyojok chigi
 - Mourep chigi

3ème Keup

- Blocages
 - Kodureo area makki
 - Kodureo montong makki
 - batongson kodureo montong an makki
- Coups de poing
 - dangyo teok jireugui
 - bo jumeok(poing droit dans main gauche)
 - du jumeok jecho jireugui

2ème Keup

- Blocages
 - kawi makki
 - otkoreo arae makki
 - wesanteul makki

1er Keup

TOUT

Bonne chance à tous !