

POUR PASSER	9 IEME KIEUP CEINTURE JAUNE
KIBON	<p>1) TCHIREUGUI : BANDE / BARO</p> <p>2) 3 MAKI DE BASE : EULGOUL, MONTONG, ALE</p> <p>3) SEUGUI : AP KOUBI, AP SEUGUI</p>
TCHAGUI	<p><u>7 COUPS DE PIEDS DE BASE</u></p> <p>BANDAL / PIT DOLYO NELYO AP YOP DUIT MON DOLYO</p>
POUMSE	TAEGOUK 1
MATCHO KIOROUGUI	<p>SAM BON</p> <p>MAIN 1</p> <p>PIED SOL 1</p>
HOSHINSOUL	NON
KIOPKA	NON
KIOROUGUI	NON
IRON	<p><u>SALUT</u> : TCHALIOT – KYONYE</p> <p><u>COMPTER</u> : DE 1 A 4</p> <p><u>NIVEAUX</u> : EULGOUL -MONTONG -ALE</p>

--	--