Programme de ceinture pour enfants de 4 à 7 ans

 ---------------------------------------------------------------------------------------

1. Ceinture blanche et jaune

Bandal tchagui

Aptchagui

Aré makki

1. Ceinture blanche et orange

Yeup tchagui

Dollyo tchagui

Montong makki

1. Ceinture blanche et verte

Les directions ( ap,yeup,dwit)

Naerio tchagui

Eulgoul makki

Ap koubi

1. Ceinture blanche et bleu

Compter jusque 10

Dwit tchagui

Montong jireugui

Ap seugi

1. Ceinture blanche et rouge

Il bo dae ryeum(2 mouvements)

Doubon montong jireugui

Joutchoum seugi

1. Ceinture blanche et noir

hosinshul(2 mouvements)

kyeulouki(enchainement de tous les coup de pieds connus)

jounbi seugi