

Jaune 1 Barrette Adultes

Maki (Blocages)

Blocage identique au grade précédant mais coté intérieur :

Alé An Maki, Montong An Maki, Eulgoul An Maki

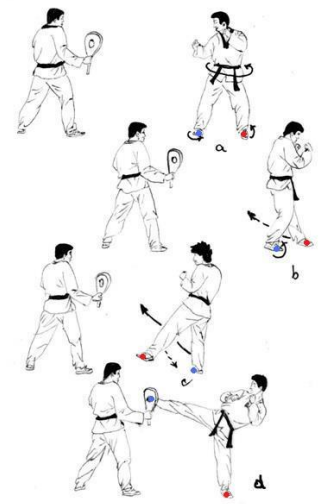
« An » placé devant Maki signifie un blocage jambe arrière

Jileugui (frappes de Main) ;

Momtong bande jileugui Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant

Momtong balo jileugui Coup de poing niveau moyen, côté jambe arrière

Montong Yop Jileugi Coup de poing niveau moyen, de profil



Tchagui (Coup de pied) ;

Ap bal tchagui Coup de pied jambe avant

Dwitt bal tchagui Coup de pied jambe arrière

Dwiro dora Bandal tchagui Coup de pied " Bandal tchagui " avec une rotation de 360° →

Bakkat tchagui : Coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied (balnal)



Ann tchagui : Coup de pied en demi-lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied (balnal dung)



- Nelyeu tchagui : Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
- Ann Nelyeu tchagui : Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
- Bakkat nelyeu tchagui : Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
- Dwiro dora Nelyeu tchagui : Coup de pied retourné, frappe écrasante avec le talon (Balnal ou duit tchouk)





Salut à tous ! 2^{ème} Poomsé

tae geuk yi jang

Symbolise joie et plaisir. Son exécution s'effectue avec calme et détermination à la fois



1.kibon jombi
position jombi sogui



2.aé makki
pos. owen ap sogui



3.mom tong ban dae jileugui
pos. éren ap goubi sogui



4.aé makki
pos. éren ap sogui



5.mom tong bandé jileugui
pos. éwen ap goubi sogui



6.mom tong ann makki
pos. éwen ap sogui



7.mom tong ann makki
pos. éwen ap sogui



8.aé makki
pos. éwen ap sogui



9.ap tchagui



10.eul goul bandae jileugui
pos. éren ap goubi sogui



11.aé makki
pos. éren ap goubi sogui



12.ap tchagui



13.eul goul bandé jileugui
pos. éwen ap goubi sogui



14.eul goul makki
pos. éwen ap sogui



15.eul goul makki
pos. éren ap goubi sogui



16.mom tong ann makki
pos. éwen ap sogui



17.mom tong ann makki
pos. éwen ap sogui



18.aé makki
pos. éren ap goubi sogui



19.ap tchagui



20.mom tong ban dae jileugui
pos. éren ap sogui



21.ap tchagui



22.mom tong
bandé jileugui
pos. éwen
ap sogui



23.ap tchagui



24.mom tong bandé jileugui
pos. éren ap sogui (KJAP !)



25.ki bon jombi
pos. jombi sogui

