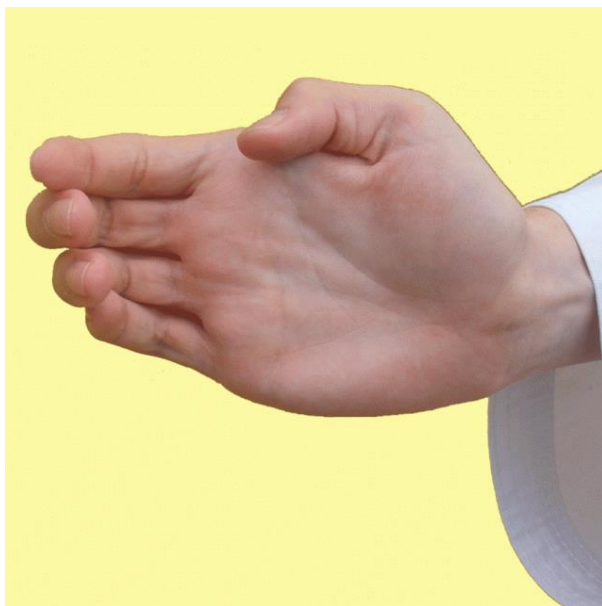


Rouge

Maki : Batangson (paume de la main)



Batangson montong nelyeu maki

Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau moyen



Batangson ale maki

Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau bas ventre



Batangson montong maki

Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau plexus



Keudeuro batangson montong an maki

Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus



Batangson montong an maki

Idem côté jambe arrière



Kawi maki

Double blocage simultané de face (en ciseau), vers l'extérieur avec le tranchant des avants bras, niveau moyen (côté radius) et niveau bas (côté cubitus)

Eut keuro ale maki

Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus), l'autre bras se positionne sur le tranchant interne en renfort

Eut keuro eulgoul maki

Blocage ascendant renforcé, niveau haut avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus), l'autre bras se positionne sur le tranchant interne en renfort



Sonnal eut keuro ale maki

Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus), l'autre bras se positionne sur le tranchant interne en renfort, main ouverte
(Existe aussi en eulgoul)



Jileugui

Baro jetcho jileugui

Coup de poing remontant, côté jambe arrière

Bande jetcho jileugui

Coup de poing remontant, côté jambe avant

Dou jumok jetcho jileugui

Double coups de poings remontants simultanés

Dang kyeu teuk Jetcho jileugui

Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi Dans la frappe les poings ne se tournent pas au niveau de la ceinture mais au moment de l'impact ! Afin de respecter le principe de rotation dans la frappe au poing



Tournez au dernier moment



So seum jileugui

Double frappe remontante simultanée, les poings fermés mais les majeurs sortis



Keudeuro deung joumok ap tchiqui

Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine



MomTong Yop Jileugui

Coup de poing de profil, niveau moyen



Tchagui

Pyojeuk tchagui

Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied (balnal dung)

Dwuiro Dora Pyojeuk tchagui

Idem en 360



Nopi Tchagui

Frappe de pied en Hauteur

Moli Tchagui

Frappe de pied en Longueur

Segui

Beum Seugui

Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière), genoux fléchis (transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière)

Bô Joumok

Position de préparation: le poing est entouré par la deuxième main ouverte (mouvement poomsé 7)



