

## Rouge 2 Barrettes

### tchigui

#### Joumok pyojok tchireuqui

Coup de poing dans l'autre main ouverte

#### Me jumok ale pyojok tchigui

Coup de poing en marteau circulaire, contre l'autre paume, au niveau bas



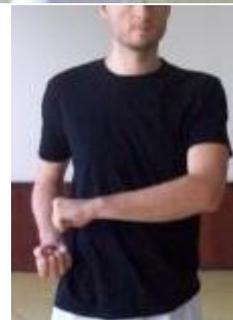
#### Keun dol tchoqui

Coup de poing circulaire niveau moyen



#### Ja keun dol tchoqui

Les deux poings ramenés à la hanche du même côté



## Tchet dari jileugui

Coups de poings simultanés niveau moyen (bras décalés)



## Ba oui milgui

Double dégagement de face mains ouvertes au niveau de la poitrine



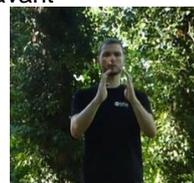
## Tae sann milgui

Dégagement de face mains ouvertes l'une au-dessus de l'autre



## Tong Miligi

debout mains ouvertes de 3/4, niveau de la poitrine, doigts serrés en poussant bras pliés vers l'avant



## Nalqué pyoqui

Double dégagement latéral mains ouvertes au niveau des épaules



## Tchagui

### Y oh tchagui

Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes (exemple ici avec bandal tchagui des 2 jambes, les enchaînements peuvent être plus longs)



### **Sok oh tchagui**

Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe (exemple ici avec ap tchagui et yop tchagui)



### **Y oh sok oh tchagui**

Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe

### **Tuyeu tchagui**

Coup de pied sauté

### **Dolyeu tuyeu tchagui**

Coup de pied sauté avec élan sans obstacle

### **Tuyeu neum oh tchagui**

Coup de pied sauté par-dessus un obstacle



### **Dabang yang tchagui**

Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe

### **Tuyeu y oh tchagui**

Coup de pied sauté identique, enchaîné avec les deux jambes (exemple ici avec Ap tchagui)



### Tuyeu y oh sok oh tchagui

Enchaînement de différents coups de pied sautés avec les 2 jambes (exemple ici avec ap tchagui et yop tchagui)



### Modeum bal tchagui

Coup de pied sauté pieds joints

De face :



Aussi possible de côté (yop tchagui):



### Kawi tchagui

Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles



### Il tja tchagui

Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe



### Eulyo Tchaqui

Frappe dans un mouvement identique à Nelyo tchaqui mais en remontant le ap tchouk percute le menton de l'adversaire



### Tic Tchaqui

Écrasement mouvement de fin poomsé 5 avant d'aller en dwuitt koa segi (selon les maîtres dans le poomsé 5 il s'agit d'un écrasement ou d'un empêchement)



# Maki

## Keuro Oligi ou Keudeuro Oligio

Les deux bras au niveau de la poitrine, parallèles au sol dans un mouvement ascendant, les deux poings fermés Un bras au niveau de la poitrine dans un mouvement ascendant, le poing fermé



## Hwang sô maki

Blocage double simultané en eulgoul maki (1<sup>er</sup> mvt Sipjin)



## Son badak keudeuro

Blocage niveau moyen, main ouverte de profil, un bras bloc avec la paume face à l'épaule, l'autre bras dans un mouvement d'écrasement (*batangson montong nelyeu maki*) se place horizontalement devant le plexus



## Meongyé pequi

Blocage de dégagement d'un ceinturage au corps par l'arrière, les bras pliés croisés devant le plexus, coude contre le corps, mains ouvertes, exécuter un arc de cercle de la ceinture vers l'épaule



## Pyojeuk ale maki

Blocage de dégagement d'une saisie de poignet, en frappant le poignet saisie (*poing fermé*) vers la paume de l'autre bras



## Sonnal deung montong maki

Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau radius, paume face à l'épaule) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus



## Han Sonnal deung montong maki

Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau radius, paume face à l'épaule) buste à 45°



# Segui

## Kyeub Sonn Joun Bi Soqui

Position de préparation, pieds joints, mains ouvertes croisées au niveau de la ceinture



## Tong Milgi Joun Bi Soqui

Position de préparation (jumbi koryo poomsé), debout mains ouvertes de 3/4, niveau de la poitrine, doigts serrés en poussant bras pliés vers l'avant (voir tong milgi plus haut en narahni segui)

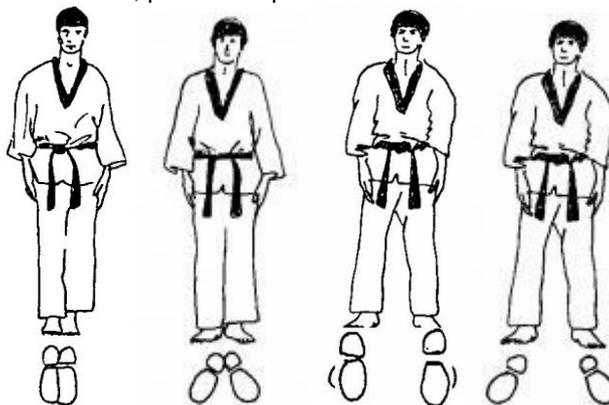
**Moa Seugui** Pieds joints, jambes tendues

**Tchaliot Seugui** Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°

**Naranhi Seugui** Pieds parallèles, distants d'un pied

## **Pyonni Seugui**

Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur



## **Haktari Seugui**

Appui sur une jambe fléchie, l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (intérieur) / NB : Dari ou Tari = Cuisse donc en appui sur la cuisse fléchie,

## **Oqueum Seugui**

Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui

## **Keut Tari Seugui**

Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant

