

1^e KEUP

MOUVEMENT DE BRAS		
CORÉEN	FRANÇAIS	
Poomsae taegeuk 8	Forme de base	
Exactitude des mouvs & Équilibre 4.0		
Vitesse & Puissance 2.0		
Rythme (enchaînement) 2.0		
Expression (énergie) 2.0		
résultat tech : sur 10		
MOUVEMENT DE JAMBES		
CORÉEN	FRANÇAIS	
BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE	
IDAN BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Jambe avant	
DWI-DORA BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Déplacement 360°	
4 BITCHAGI-RO BART AUX CHAGI	4 COUP DE PIED CIRCULAIRE Contre-attaque en combat	
DWITCHAGI	COUP DE PIED ARRIÈRE	
4 DWITCHAGI-RO BART AUX CHAGI	4 COUP DE PIED ARRIÈRE Contre-attaque en combat	
IDAN DOLYOCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Jambe avant	
IDAN DWITCHAGI	COUP DE PIED ARRIÈRE EN MARCHANT	
DOLYOCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Visage	
DWI DOLYOCHAGI	COUP DE PIED ARRIÈRE EN CROCHET	
YANGBAL BITCHAGI	DOUBLE COUP DE PIED CIRCULAIRE 2 Temps	
NAERYOCHAGI	COUP DE PIED TOMBANT	
APBAL NAERYOCHAGI	COUP DE PIED TOMBANT Jambe avant	
MIR-AUX CHAGI	COUP DE PIED POUSSÉ	
APBAL HOORIGI	COUP DE PIED CROCHET	
TWIYO APBAL HOORIGI	COUP DE PIED CROCHET SAUTÉ	
YOPCHAGI	COUP DE PIED DE CÔTÉ Jambe arrière	
QUESTION ORALE x 3		
CASSAGE LIBRE x 1		
COMBINAISONS DE COUPS DE PIEDS ET DÉPLACEMENTS x2 DE 2 TEMPS x1 DE 3 temps		
COMBAT		
Round	Durée	
2	Junior Senior	2.00 min 3.00 min