

# 7<sup>e</sup> KEUP

<b>MOUVEMENT DE BRAS</b>		
<i>CORÉEN</i>		<i>FRANÇAIS</i>
Poomsae taegeuk 2		Forme de base
JUNJIN PALPUGKI		MARCHE AVANT COUP DE POING
HADAN MACKI		BLOCAGE INFÉRIEUR
CHONUCCI		BLOCAGE MÉDIUM EXT. VERS INT.
SANGDAN MACKI		BLOCAGE SUPÉRIEUR
<b>MOUVEMENT DE JAMBES</b>		
<i>CORÉEN</i>		<i>FRANÇAIS</i>
APCHAGI		COUP DE PIED AVANT
IDAN YOPCHAGI		COUP DE PIED DE COTÉ Jambe avant
BITCHAGI		COUP DE PIED CIRCULAIRE
IDAN BITCHAGI		COUP DE PIED CIRCULAIRE Jambe avant
DWI-DORA BITCHAGI		COUP DE PIED CIRCULAIRE Déplacement 360°
1 BITCHAGI-RO BART AUX CHAGI		1 COUP DE PIED CIRCULAIRE Contre-attaque En combat
DWITCHAGI		COUP DE PIED ARRIÈRE
1 DWITCHAGI-RO BART AUX CHAGI		1 COUP DE PIED ARRIÈRE Contre-attaque En combat
DOLYOCHAGI		COUP DE PIED CIRCULAIRE Visage
<b>COMBAT</b>		
<i>Round</i>	<i>Durée</i>	
2	Junior	1.00 min
	Senior	1.30 min

7<sup>e</sup> KEUP

<b>MOUVEMENT DE BRAS</b>		
<i><b>CORÉEN</b></i>	<i><b>FRANÇAIS</b></i>	
KIMASE PALPUGKI	POSITION CAVALIER COUP DE POING	
JUNJIN PALPUGKI	MARCHE AVANT COUP DE POING	
HADAN MACKI	BLOCAGE INFÉRIEUR	
CHONUCKI	BLOCAGE MÉDIUM EXT. VERS INT.	
JOONDAN MACKI	BLOCAGE MÉDIUM INT. VERS EXT.	
SANGDAN MACKI	BLOCAGE SUPÉRIEUR	
<b>MOUVEMENT DE JAMBES</b>		
<i><b>CORÉEN</b></i>	<i><b>FRANÇAIS</b></i>	
APCHAGI	COUP DE PIED AVANT	
IDAN YOPCHAGI	COUP DE PIED DE COTÉ Jambe avant	
BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE	
IDAN BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Jambe avant	
DWI-DORA BITCHAGI	COUP DE PIED CIRCULAIRE Déplacement 360°	
1 BITCHAGI-RO BART AUX CHAGI	1 COUP DE PIED CIRCULAIRE Contre-attaque en combat	
DWITCHAGI	COUP DE PIED ARRIÈRE	
<b>COMBAT</b>		
<i><b>Round</b></i>	<i><b>Durée</b></i>	
2	Junior	1.00 min
	Senior	1.30 min