

# 8<sup>e</sup> KEUP

<b>MOUVEMENT DE BRAS</b>		
<i>CORÉEN</i>		<i>FRANÇAIS</i>
Poomsae taegeuk 1		Forme de base
HADAN MACKI		BLOCAGE INFÉRIEUR
CHONUCKI		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°
BITCHAGI-RO BART AUX CHAGI		COUP DE PIED CIRCULAIRE Contre-attaque
DWITCHAGI		COUP DE PIED ARRIÈRE
<b>COMBAT</b>		
	<i>Round</i>	<i>Durée</i>
	2	Junior Senior
		1.00 min 1.30 min

TAEKWONDO, EXAMEN **8 ans et moins**

# 8<sup>e</sup> KEUP

<b>MOUVEMENT DE BRAS</b>		
<i><b>CORÉEN</b></i>	<i><b>FRANÇAIS</b></i>	
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><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°	
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

Raynald Lussier  
TaeKwondo  
2013