

Ceinture Rouge – 3ème keup

Membres Supérieurs	
An palmok montong bakkat yop maki	Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras
Bakkat palmok montong yop maki	Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras
Han sonnal biteurô eulgoul maki	Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main, côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste
Eulgoul Bakkat maki	Blocage vers l'ext, avec le tranchant ext de l'avant-bras, niv haut et jambe avant
Ann Eulgoul Bakkat maki	Blocage vers l'ext, avec le tranchant ext de l'avant-bras, niv haut et jambe arrière
Sonnal Ale Maki	Blocage vers l'ext avec le tranchant de main, buste à 45° niv bas, l'autre bras en protection au plexus
Batangson montong maki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niv plexus, jambe avant
Batangson montong an maki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niv moyen, jambe arrière
Han sonnal momtong bakkat tchigui	Frappe du tranchant niv moyen, vers l'ext
Membres Inférieurs	
Biteurô tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'int vers l'ext, frappe avec le bol du pied
Han gorum nagamien tchagui	Coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé
Dabang yang tchagui	Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe
GENERALITES	
Sonn	La main
Sonn mok	Le poignet
Pal	Le bras
Palmok	Tranchant interne de l'avant-bras (côté radius)
Bakkat palmok	Tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus)
REGLEMENTATION	
Devenir enseignant	Filières de formation