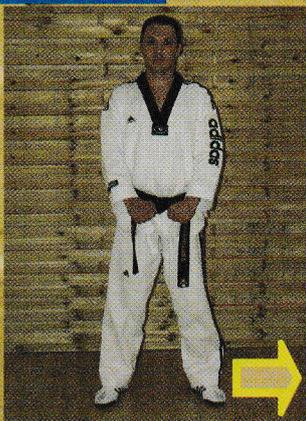




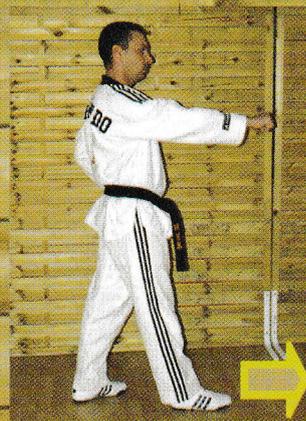
TAE KWON DO : 1^{er} Poom See TAE - GEUG IL JANG



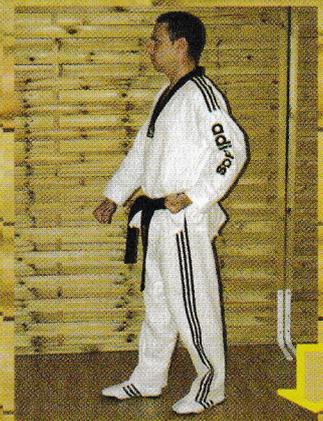
Position préparatoire, jombi sogui.



En allant vers la gauche, ale makki en ap sogui.



Un pas en avant, en ap sogui, montong bande jileugui.



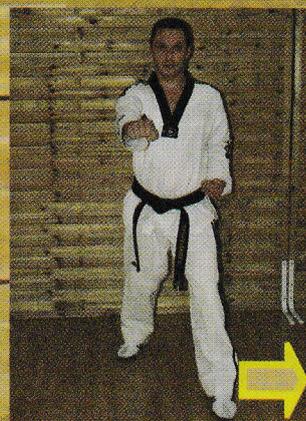
Demi-tour vers la droite, jambe droite en avant, ale makki en ap sogui.



Un pas en avant, en ap sogui, montong bande jileugui.



/ de tour vers la gauche, jambe gauche en avant en ap koubi sogui, ale makki



Suivi dans la même position d'un montong balo jileugui.



/ de tour vers la droite, jambe droite en avant, position ap sogui et montong an makki.



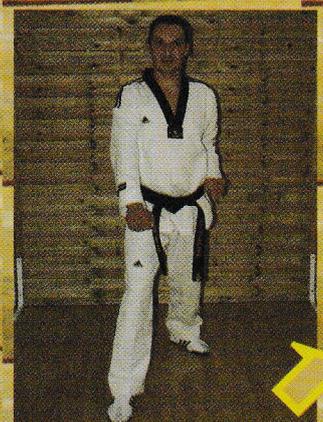
Un pas en avant, ap sogui et montong balo jileugui



Demi-tour vers la gauche, en ap sogui, jambe gauche en avant, montong an makki.



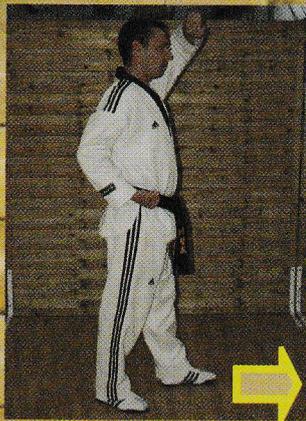
Un pas en avant ap sogui et montong balo jileugui



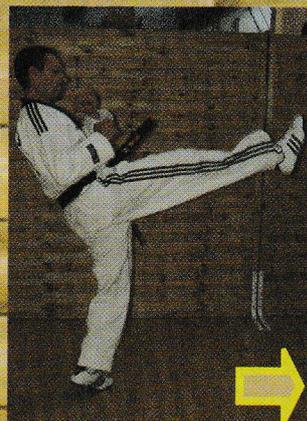
/ de tour vers la droite, jambe droite en avant, en ap koubi sogui, ale makki



Suivi dans la même position d'un montong balo jileugui



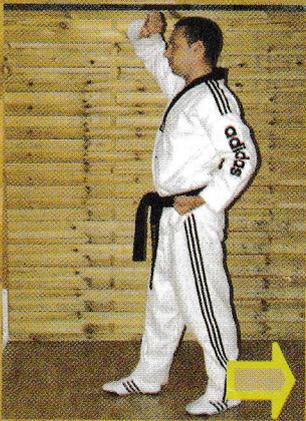
/ de tour vers la gauche, jambe gauche devant en ap sogui, eul goul makki



Ap tchagui avec la jambe droite que l'on repose devant Montong bande jileugui



Demi tour vers la droite, jambe droite devant, Eul goul makki en ap sogui



Ap tchagui avec la jambe gauche que l'on repose devant



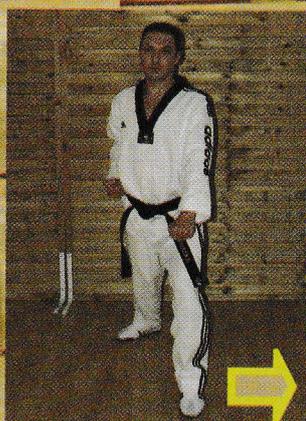
En ap sogui, montong bande jileugui



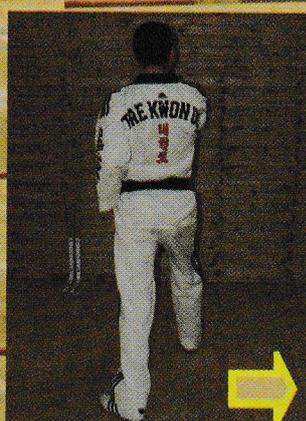
/ de tour à droite, jambe gauche devant en position ap Koubi sogui, ale makki



En avançant d'un pas, en Ap Koubi sogui, montong bande jileugui



Idem, vue de face



En avançant d'un pas, Montong bandae jileugui. Kiap final.



Idem, vue de face