

Se Bon



SE BON KYORUGUI	mvt1	mvt2	mvt3	mvt4
	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	WEN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	
1	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite (mvt bras simultané)</i> JOU TCHOUM SEUGUI EULGOUL BAKKAT MAKI (gauche) EULGOUL JILEUGUI (droite)	<i>sur place</i> JOU TCHOUM SEUGUI MOMTONG JILEUGUI (droite)
2	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite (mvt bras simultané)</i> JOU TCHOUM SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI (gauche) HAN SONNAL JE BI POUM MOK TCHIGUI (droite)	<i>Revenir dans l'axe (saisir bras adverse)</i> AP SEUGUI HAN SONNAL BAKKAT TCHIGUI (droite)
3	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite</i> JOU TCHOUM SEUGUI BAKKAT PALMOK EULGOUL AN MAKI (droite)	<i>sur place enchaîner mvt bras droit</i> JOU TCHOUM SEUGUI PALKOUK MOMTONG YOP TCHIGUI DEUNG JOUMOK EULGOUL AP TCHIGUI
4	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>pas pivot en arrière</i> KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI	<i>sur place (reposer derrière)</i> DWITT BAL AP TCHAGUI

SE BON KYORUGUI	mvt1	mvt2	mvt3	mvt4
	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	WEN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	
5	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>pas pivot en arrière</i> KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI	<i>sur place (reposer derrière)</i> DWITT BAL YOP TCHAGUI
6	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à gauche</i> JOU TCHOUM SEUGUI BAKKAT PALMOK EULGOUL AN MAKI (gauche)	<i>sur place</i> MOMTONG DOUBON JILEUGUI
7	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite</i> JOU TCHOUM SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI (droite)	<i>Revenir dans l'axe (enlever bras adverse)</i> AP SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT TCHIGUI (droite)
8	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>sur place (changer de position)</i> WEN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BARO JILEUGUI (droite)

SE BON KYORUGUI	mvt1	mvt2	mvt3	mvt4
	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	WEN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	OREN AP KOUBI SEUGUI EULGOUL BANDE JILEUGUI	
9	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>pas pivot en arrière</i> KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI	<i>sur place (reposer derrière)</i> DWITT BAL DOLYEU TCHAGUI
10	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Rentrer dans la garde</i> OREN AP SEUGUI SONNAL EULGOUL HETCHEU BAKKAT MAKI	<i>jambe droite en barrage pour amener l'adversaire au sol</i> EULGOUL BARO JILEUGUI (droite)
11	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>sur place (reposer derrière)</i> DWITT BAL BANDAL TCHAGUI
12	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>sur place (changer position)</i> WEN AP KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT TCHIGUI (droite)

Se Bon



SE BON KYORUGUI	mvt1	mvt2	mvt3	mvt4
	OREN AP KOUBI SEUGUI	WEN AP KOUBI SEUGUI	OREN AP KOUBI SEUGUI	
	EULGOUL BANDE JILEUGUI	EULGOUL BANDE JILEUGUI	EULGOUL BANDE JILEUGUI	
13	<i>En reculant (jambe gauche)</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>sur place (reposer derrière)</i> DWITT BAL BANDAL TCHAGUI
14	<i>En reculant (jambe gauche)</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>sur place (changer de position dans l'axe)</i> JOU TCHOUM SEUGUI DEUNG JOUMOK MOMTONG BAKKAT TCHIGUI (droite)
15	<i>En reculant (jambe gauche)</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL AN MAKI	<i>pivoter par le dos</i> OREN AP SEUGUI (dos à l'adversaire) DWIRO DORA PALKOUP MOMTONG TCHIGUI (gauche)
16	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite (enchaîner mvt)</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI AP BAL ARE AP TCHAGUI	<i>poser devant après le coup de pied</i> WEN AP KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT TCHIGUI (gauche)

SE BON KYORUGUI	mvt1	mvt2	mvt3	mvt4
	OREN AP KOUBI SEUGUI	WEN AP KOUBI SEUGUI	OREN AP KOUBI SEUGUI	
	EULGOUL BANDE JILEUGUI	EULGOUL BANDE JILEUGUI	EULGOUL BANDE JILEUGUI	
17	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>sur place (changer position)</i> WEN AP KOUBI SEUGUI A GUI SONN CAL JAE BI (droite) EULGOUL BARO JILEUGUI (gauche)
18	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>avancer</i> JOU TCHOUM SEUGUI PALKOUP KOKI (droite) PALKOUP MONTONG YOP TCHIGUI (droite)
19	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>Décalage à droite</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI AP BAL ARE YOP TCHAGUI	<i>poser devant après le coup de pied</i> WEN AP KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT TCHIGUI (gauche) SONNAL DEUNG EULGOUL TCHIGUI (droite)
20	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> WEN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>En reculant</i> OREN DWITT KOUBI SEUGUI HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKI	<i>pivoter par le dos (passer coude gauche par-dessus le bras)</i> WEN AP SEUGUI (dos à l'adversaire) DWIRO DORA PALKOUP TCHIGUI (droite) DWIRO DORA HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT TCHIGUI (gauche buste en torsion)