

Taekwondo

Les coups de pied

Ap Chagi Bandal Chagi Dollyo Chagi Nayero Chagi Momdollyo chagi



Les blocages

Arae makki Montong makki Montong an makki Olgul makki



Les coups de poing

Montong bandae jireugi Montong baro jireugi



Les positions

Ap seogi Ap kubi Kibon jumbi seogi juchum seogi

