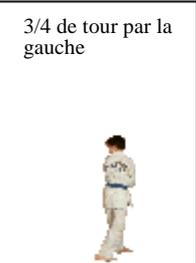




# Action Tae Kwon DO Versailles



 <b>Ch'aio</b>	 <b>joumbi</b>	 <b>Owen ApKoubi Alé Maki</b> avancer pied gauche grande position (ApKoubi) blocage bras gauche (AléMaki)	 <b>Oreun ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>
 <b>Owen ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>	 <b>Oreun ApKoubi montong bandaé Jileugi</b> Poussez un cri sur le coup de poing <b>Kiap</b>	 <b>3/4 de tour par la gauche</b>	 <b>Owen ApKoubi Alé Maki</b>
 <b>Oren ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>	 <b>Demi tour par la droite</b>	 <b>Oren ApKoubi Alé Maki</b> avancer pied droit grande position blocage bras droit	 <b>Owen ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>
 <b>1/4 de tour à gauche</b>	 <b>Owen ApKoubi Alé Maki</b> grande position (ApKoubi) blocage bras gauche (AléMaki)	 <b>Oreun ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>	 <b>Owen ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>
 <b>Kiap</b> <b>Oren ApKoubi montong bandaé Jileugi -KIAP-</b>	 <b>Balo</b> au commandement revenir en position de départ (Joumbi) en tournant par la gauche		

## Kitcho Sam jang