



# Action Tae Kwon DO

## Versailles



 <b>Ch'aio</b>	 <b>joumbi</b>	 <b>Owen ApKoubi Alé Maki</b> 1/4 de tour à gauche avancer pied gauche grande position(ApKoubi) blocage bras gauche (AléMaki)	 <b>Oreun ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>
 <b>Oreun ApKoubi Alé Maki</b> Demi tour par la droite avancer pied droit grande position blocage bras droit	 <b>Owen ApKoubi montong bandaé Jileugi</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>	 3/4 de tour par la gauche	 <b>Owen ApKoubi Alé Maki</b>
 <b>Oren ApKoubi montong bandaé Jileugi</b>	 Demi tour par la droite	 <b>Oren ApKoubi Alé Maki</b> avancer pied droit grande position blocage bras droit	 <b>Owen ApKoubi montong bandaé</b>
 1/4 de tour à gauche	 <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>Balo</b> au commandement revenir en position de départ(Joumbi) en tournant par la gauche	<h1>Kitcho Sa jang</h1>	