

Programation enfants & adultes

	Mouvements de base	Coup de pied de base	Formes	DÉPLACEMENTS	TECHNIQUE DE COMBAT		COMBAT
				Attaque/c-attaque	Attaque	Contre-Attaque	
BLANCHE	Coup de poing	Marteau	Chon-Ji Les 8er mvts	Chassé/pivot	Circulaire	Pivot circulaire	Jeu du cerceau
BLANCHE I	Blocage bas + punch	Avant		Glissade/Glissade	Chassé	Glissade circulaire	Jeu du cerceau
BLANCHE II	4 directions punch	Marteau (10 ans & +)		Enchaînements	2 circulaires	Pendant	Jeu du cerceau

	DE BASE	FORMES	SAUTÉ	CASSAGE	ATTAQUE	CONTRE-ATTAQUE	COMBAT
JAUNE	Circulaire croisé	Chon-Ji 2x en comptant 1x sans compter			Lancer arrière	Jambe arrière	Attaque vs Contre-attaque
JAUNE I	Circulaire j. arrière		Avant		2e zone	Jambe avant	
JAUNE II	Circulaire j. arrière		Coude		Glissade circulaire	Corps à corps	Libre
VERTE	De côté	Chon-Ji 2x en comptant 1x sans compter			Propulsion	De côté - Punch	Attaque vs Contre-attaque
VERTE I	De côté arrière		Circulaire		Back	Back	
VERTE II	De côté arrière		De côté		Double/triple	Lancer arrière	Libre
BLEUE	Crocheté avant	Chon-Ji 2x en comptant 1x sans compter			Circulaire tête	Double/triple	Attaque vs Contre-attaque
BLEUE I	Crocheté arrière		De côté		Marteau	Jambe avant tête	
BLEUE II	Crocheté arrière		Circulaire		2x 1 cible	Croissant	Libre
ROUGE	Inverse avant	Chon-Ji	De côté arrière	De côté arrière	2x 2 cibles	Crocheté arrière	Libre (2 rounds)
ROUGE I	Inverse arrière		Crocheté arrière	Tranchant de main	2x 2 cibles +	Inverse arrière	

	DE BASE	FORMES	SAUTÉ	CASSAGE	ATTAQUE	CONTRE-ATTAQUE	COMBAT
BLANCHE	Avant	Chon-ji	Avant	Coude	Chassé	Jambe avant	Au bouclier
	Marteau				Lancer	Jambe arrière	
JAUNE	Croisé circulaire	Chon-ji	Avant	Coude	Glissade circulaire	De côté/punch	Attaque vs. C-attaque
JAUNE I	Circulaire j. arr.				lancer arr.	Corps à corps	
VERTE	De côté	Chon-ji	Circulaire	De côté	2e zone	Back	Attaque vs. C-attaque
VERTE I	Crocheté avant				Propulsion	Lancer arrière	
BLEUE	De côté arrière	Dan-gun	De côté	Circulaire	Back	Croissant	Libre
BLEUE I	Crocheté arrière				Circulaire tête	Circulaire tête	
ROUGE	Inverses	Dan-gun	De côté arrière	Tranchant de main	Marteau	Marteau/inverse	Libre