

TAEKWONDO – KIBON

Coups de pied



Ap tchagui
Coup de pied de face, avec le bol du pied, pied d'appui ouvert à 45°



Bandal tchagui
Coup de pied circulaire, niveau moyen, avec le dessus ou le bol du pied



Dolyo tchagui
Coup de pied circulaire, niveau tête, avec le dessus ou le bol du pied, pied d'appui ouvert à 180°



Yop tchagui
Coup de pied latéral, avec le talon ou le tranchant du pied, pied d'appui ouvert à 180°



Nelyo tchagui
Coup de pied descendant, avec le talon ou la plante du pied