

LES COUPS DE PIED : "TCHAGUI" - "OFFICIEL "		
NOM	DESCRIPTION	"Dan"
<b>1<sup>er</sup> &amp; 2<sup>ème</sup> Dan</b>		
Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied ( <i>dessous des métatarsiens</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Yop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le talon ( <i>Balnal ou duit tchouk</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Dolyeu tchagui	Coup de pied circulaire frappe avec le bol ou la face dorsale du pied ( <i>baldung ou ap tchouk</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Bandal tchagui	Coup de pied ascendant à 45° ( <i>ancien bit ch'agui</i> ), frappe avec le bol ou la face dorsale du pied ( <i>baldung ou ap tchouk</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Mireu tchagui	Coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied ( <i>balpadak</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Ann tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied ( <i>balnal dung</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Bakkat tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied ( <i>balnal</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied ( <i>balpadak ou duitkourtchi</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Ann nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied ( <i>balpadak ou duitkourtchi</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Bakkat nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied ( <i>balpadak ou duitkourtchi</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Dou bal dang sang ap tchagui	Deux Coups de pied de face enchaîné ( <i>sans poser entre les deux</i> ), frappe avec le bol du pied ( <i>dessous des métatarsiens</i> )	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
<b>3<sup>ème</sup> &amp; 4<sup>ème</sup> Dan</b>		
Dwitt tchagui	Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon ( <i>duit tchouk ou balnal duit tchouk</i> )	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Dwiro dora yop tchagui	Coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon ( <i>Balnal ou duit tchouk</i> )	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Foulyeu tchagui	Coup de pied de pied de profil fouetté ( <i>intérieur/extérieur</i> ), frappe avec le talon ou le dessous du pied ( <i>balpadak ou duitkourtchi</i> )	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Dwiro dora foulyeu tchagui	Coup de pied " <b>Foulyeu tchagui</b> " avec une rotation de 180°	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Mon dolyeu tchagui :	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied ( <i>balpadak ou duitkourtchi</i> )	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Pyo jeuk tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied ( <i>balnal dung</i> )	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
<b>5<sup>ème</sup> &amp; 6<sup>ème</sup> Dan</b>		
Nakka tchagui	Coup de pied de profil croché ( <i>intérieur/extérieur</i> ), frappe avec le talon ( <i>duitkourtchi</i> )	5 <sup>ème</sup> & 6 <sup>ème</sup> Dan
Biteureu tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied ( <i>dessous des métatarsiens</i> )	5 <sup>ème</sup> & 6 <sup>ème</sup> Dan
<b>GENERALITES</b>		
<b>1<sup>er</sup> &amp; 2<sup>ème</sup> Dan</b>		
Ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Dwitt bal tchagui	Coup de pied jambe arrière	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Keudeup tchagui	Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Ap bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe avant, pas glissé	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Duit bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe arrière, pas glissé	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Han gorum nagamien tchagui	Coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Y oh tchagui	Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Y oh sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Tuyeu tchagui	Coup de pied sauté	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Dolyeu tuyeu tchagui	Coup de pied sauté avec élan sans obstacle	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Nopi tchagi :	Coup de pied en hauteur	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Tchagui	Coup de pied avec un impact fouetté	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
Tchireugi :	Frappes en utilisant les extrémités des pieds ou des mains	1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> Dan
<b>3<sup>ème</sup> &amp; 4<sup>ème</sup> Dan</b>		
Dabang yang tchagui	Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Tuyeu y oh tchagui	Coup de pied sauté identique, enchaîné avec les deux jambes	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Tuyeu y oh sok oh tchagui	Enchaînement de différents coups de pied sautés avec les 2 jambes	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Modeum bal tchagui	Coup de pied sauté pieds joints	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Kawi tchagui	Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Tuyeu neum oh tchagui	Coup de pied sauté par dessus un obstacle	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan
Il tja tchagui	Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe	3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> Dan