

## Blocages des membres supérieurs : "MAKI"

<b>Ale maki</b>	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
<b>Montong maki</b>	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
<b>Montong an maki</b>	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière
<b>Eulgoul maki</b>	Blocage ascendant niveau haut, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
<b>Montong bakkat maki</b>	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe avant)
<b>An montong bakkat maki</b>	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe arrière)
<b>Bakkat palmok montong maki</b>	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius)
<b>An bakkat palmok montong maki</b>	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius et jambe arrière)
<b>An palmok montong bakkat yop maki</b>	Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus)
<b>Bakkat palmok montong yop maki</b>	Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius)
<b>Keudeuro montong bakkat maki</b>	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
<b>Keudeuro ale maki</b>	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
<b>Han sonnall ale maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras plié à la ceinture
<b>Han sonnall ale yop maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, l'autre bras plié à la ceinture
<b>Han sonnall montong maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
<b>Han sonnall montong an maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus et jambe arrière) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
<b>Han sonnall montong yop maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
<b>Sonnall montong maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus



# taekwon dojang

<b>Sonnal montong yop maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) de profil, l'autre bras en protection au plexus (position joutchoum seugui)
<b>Sonnal ale maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus
<b>Batangson ale maki</b>	Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau bas ventre
<b>Batangson montong maki</b>	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau plexus
<b>Batangson montong an maki</b>	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau moyen, côté jambe arrière
<b>Batangson montong nelyeu maki</b>	Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau moyen
<b>Sonnal deung montong maki</b>	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau radius, paume face à l'épaule) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus
<b>Ale hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement (en ciseau), niveau bas ventre
<b>Montong hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (coté cubitus) vers l'extérieur
<b>Montong palmok hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (coté radius) vers l'extérieur
<b>Sonnal ale hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes (coté cubitus) niveau bas ventre
<b>Sonnal montong hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement (ciseau), mains ouvertes niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (coté cubitus) vers l'extérieur
<b>Sonnal deung montong hetcheu maki</b>	Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (coté radius) vers l'extérieur
<b>Eut keuro ale maki</b>	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras (coté cubitus) , l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort
<b>Eut keuro eulgoul maki</b>	Blocage ascendant renforcé, niveau haut avec le tranchant externe de l'avant bras (coté cubitus) , l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort
<b>Sonnal eut keuro ale maki</b>	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras (coté cubitus), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort, main ouverte
<b>Kawi maki</b>	Double blocage simultané de face (en ciseau) , vers l'extérieur avec le tranchant des avants bras, niveau moyen (coté radius ) et niveau bas (coté cubitus)
<b>Owé santeul maki</b>	Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)
<b>Han sonnal biteurô eulgoul maki</b>	Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main (hypoténar), côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste
<b>Keudeuro batangson montong an maki</b>	Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus
<b>Keumgan maki</b>	Blocage double simultané de profil, ale maki & eulgoul maki
<b>Keumkan montong maki</b>	Blocages double simultanés, eulgoul maki & an palmok montong yop (ou bakkat) maki
<b>Sonnal deung maki</b>	Double blocage haut, un vers l'intérieur (paume face au sol), l'autre vers l'extérieur (paume face à l'épaule), dans un mouvement de torsion



# taekwon dojang

<b>Hetcheu santeul maki</b>	Double blocage simultanés, niveau haut avec le tranchant externe des avants bras (coté radius), vers l'extérieur
<b>Keudeuro eulgoul yop maki</b>	Blocage de profil niveau haut, poings fermés, avec le tranchant interne de l'avant bras, l'autre bras positionné horizontalement en renfort au niveau du plexus (8 <sup>ème</sup> mvt Pyonwonn)
<b>Hwang sô maki</b>	Blocage double simultané en eulgoul maki (1 <sup>er</sup> mvt Sipjin)
<b>Son badak keudeuro montong bakkat maki</b>	Blocage niveau moyen, main ouverte de profil, un bras bloc avec la paume face à l'épaule, l'autre bras dans un mouvement d'écrasement (batangson montong nelyeu maki) se place horizontalement devant le plexus
<b>Sonnal keumgan maki</b>	Blocages double simultané en ale maki & eulgoul maki, mains ouvertes
<b>Pyojeuk ale maki</b>	Blocage de dégagement d'une saisie de poignet, en frappant le poignet saisi (poing fermé) vers la paume de l'autre bras
<b>Sonnal owé santeul maki</b>	Double blocage simultané de profil main ouverte, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)
<b>Meongyé pegui</b>	Blocage de dégagement d'un ceinturage au corps par l'arrière, les bras pliés croisés devant le plexus, coude contre le corps, mains ouvertes, exécuter un arc de cercle de la ceinture vers l'épaule
<b>Keuro oligi</b>	Blocage ascendant avec le tranchant intérieur (coté radius) niveau moyen, bras de blocage horizontal, l'autre bras ramené à la ceinture

