



Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 3 (Règlement Spécifique Hapkido) Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 3ème Degré

Table des matières

RS.HAP3.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)	2
RS.HAP3.2 – 기합 "Ki Hap" (Sons)	2
RS.HAP3.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)	2
RS.HAP3.4 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)	3
RS.HAP3.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)	3
RS.HAP3.6 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)	4
RS.HAP3.6.1 - 뒤치기 "Dui Tchi Gi" (Défense en contre de contrôle).....	4
RS.HAP3.6.2 - 와기 "Wa Gi" (Défense en étant allongé sur le dos)	4
RS.HAP3.6.3 - 2 인투 " 2 In Tou" (Defense sur saisie par 2 personnes).....	4
RS.HAP3.7 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)	5
RS.HAP3.7.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court).5	5
RS.HAP3.7.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)	5
RS.HAP3.7.3 - 단봉 방권술 "Bang Kwon Soul" (Défense sur coup de poing).....	5
RS.HAP3.7.4 - 단봉 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied).....	5
RS.HAP3.8 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne).....	6
RS.HAP3.8.1 - 단장치기 "Dan Djang Tchi Gi" (Percussions avec la canne).....	6
RS.HAP3.8.2 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne).....	6
RS.HAP3.9 - 장봉술 "Djang Bong Soul" (Défense avec bâton long)	6
RS.HAP3.9.1 - 장봉치기 "Djang Bong Tchi Gi" (Percu. avec le bâton long).....	6
RS.HAP3.9.2 - 장봉술 "Djang Bong Soul" (Défense avec canne).....	6
RS.HAP3.10 - 포박술 "Po Bak Soul" (Défense avec ceinture)	7
RS.HAP3.11 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels).....	7

Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 3 (Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 3ème Degré

- Présentation du candidat, accompagnée de questions diverses du jury.

RS.HAP3.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)

Etre capable de présenter à la demande du jury, les différents types de respirations suivants :

앞으로 "Ap Euro" (vers l'avant)	위로 "Ui Ro" (vers le haut)
벌려서 "Beol Lyeo Seo" (latérale)	밑으로 "Mit Euro" (vers le bas)
옆으로 "Yeop Euro" (sur les cotés)	

Noté sur 5

RS.HAP3.2 – 기합 "Ki Hap" (Sons)

Les sons vont être évalués tout au long du passage de grade en fonction de leur pertinence, intonation et puissance.

Certains pourront être demandés en complément en fin de passage en référence à la liste fournie en Annexe.

Noté sur 5

RS.HAP3.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)

Il sera demandé la réalisation de **3 à 5 techniques au choix du jury** parmi la liste fournie en annexe sur la base des techniques du CCT 1^{er} Degré et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre ou d'attention (cavalier) au choix du candidat.

Noté sur 5

RS.HAP3.4 - 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)

Il sera demandé la réalisation de **5 à 10 techniques au choix du jury** parmi la liste fournie en annexe sur la base des techniques des CCT 1^{er} et 2^{ème} Degrés, auxquelles seront ajoutées des **특수족술 "Teuk Sou Djok Soul"** (coups de pieds spéciaux) et qui seront exécutées au départ d'une position de garde libre au choix du candidat.

Noté sur 15

RS.HAP3.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)

Il sera demandé par le jury, au départ d'une position de garde adaptée, de **réaliser les techniques de base demandées aux programmes des CCT 1^{er} et 2^{ème} Degrés une fois chacune en incluant ces dernières techniques :**

벽공 구르기 "Byeok Gong Gou Leu Gi" (Roulade après saut sur mur)

벽공 공중회전 "Byeok Gong Gong Djoung Houai Djeon" (Crêpe après saut sur mur)

Et en option :

후회전낙법 "Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière)

벽공후회전낙법 "Byeok Gong Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière avec mur)

Noté sur 5

RS.HAP3.6 - 호신술 "Ho Shin Sul" (Techniques de défense)

Dans une garde libre, démontrer des techniques de défense fondamentales en réponse aux différentes mises en situation suivantes :

RS.HAP3.6.1 - 뒤치기 "Dui Tchi Gi" (Défense en contre de contrôle)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat** parmi les techniques suivantes :

_ 상대가앞아들어격기할때 "Sangdaiga An Dja Dol A Ko Ki Haltai " (Contre sur An Dja Dol A Ko Ki)

_ 상대가칼넣기할때 "Sangdaiga Kal No Ki Haltai " (Contre sur Kal No Ki)

_ 상대가손목관절격기할때 "Sangdaiga Son Mok Kwan Djeol Koki Haltai " (Contre sur Son Mok Kwan Djeol Ko Ki)

_ 상대가팔꿈치관절격기할때 "Sangdaiga Pal Koum Tchi Kwan Djeol Koki Haltai " (Contre sur Pal Koum Tchi Kwan Djeol Ko Ki)

_ 상대가던지기할때 "Sangdaiga Deon Dji Gi Haltai " (Contre sur projection)

Noté sur 5

RS.HAP3.6.2 - 와기 "Wa Gi" (Défense en étant allongé sur le dos)

_ 먹줄릴때 "Mok Djol Lil Tai" (Défense sur étranglement)

Il sera demandé la réalisation d'**1 réponse au choix du candidat**.

_ 주먹지를때 "Djou Mok Dji Leul Tai" (Défense sur coup de poing)

Il sera demandé la réalisation d'**1 réponse au choix du candidat**.

Noté sur 5

RS.HAP3.6.3 - 2 인투 " 2 In Tou" (Defense sur saisie par 2 personnes)

_ 옆에서 양팔짱겼을때 "Yeop Eseo Yang Pal Djang Kyeoss Eul Tai" (Défense sur saisie des bras de coté)

Il sera demandé la réalisation d'**1 réponse au choix du candidat**.

_ 옆에서 양손목잡았을때 "Yeop Eseo Yang Son Mok Djab Ass Eul Tai" (Défense sur saisie des 2 poignets de coté)

Il sera demandé la réalisation d'**1 réponse au choix du candidat**.

Noté sur 5

RS.HAP3.7 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)

RS.HAP3.7.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court)

Il sera demandé la réalisation des **9 techniques de percussion par le candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP3.7.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)

Il sera demandé la réalisation des **12 techniques de blocage par le candidat** suite à des attaques au 죽도 "Djouk Do" (Shinai, sabre en lamelles de bambou) exécutées par un partenaire.

Noté sur 5

RS.HAP3.7.3 - 단봉 방권술 "Bang Kwon Soul" (Défense sur coup de poing)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP3.7.4 - 단봉 방족술 "Bang Djok Soul" (Défense sur coup de pied)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP3.8 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne)

RS.HAP3.8.1 - 단장치기 "Dan Djang Tchi Gi" (Percussions avec la canne)

Il sera demandé la réalisation des **9 techniques de percussion par le candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP3.8.2 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat** parmi les situations suivantes :

- _ 치기 "Tchi Gi" (Réponse à l'aide d'une Percussion)
- _ 꺾기 "Keok Ki" (Réponse à l'aide d'un Contrôle Articulaire)
- _ 던지기 "Deon Dji Gi" (Réponse à l'aide d'une Projection)

Noté sur 5

RS.HAP3.9 - 장봉술 "Djang Bong Soul" (Défense avec bâton long)

RS.HAP3.9.1 - 장봉치기 "Djang Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton long)

Il sera demandé la réalisation des **9 techniques de percussion par le candidat.**

Noté sur 5

RS.HAP3.9.2 - 장봉술 "Djang Bong Soul" (Défense avec canne)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat** parmi les situations suivantes :

- _ 치기 "Tchi Gi" (Réponse à l'aide d'une Percussion)
- _ 꺾기 "Keok Ki" (Réponse à l'aide d'un Contrôle Articulaire)
- _ 던지기 "Deon Dji Gi" (Réponse à l'aide d'une Projection)

Noté sur 5

RS.HAP3.10 - 포박술 "Po Bak Soul" (Défense avec ceinture)

Il sera demandé la réalisation de **2 techniques au choix du candidat** parmi les situations suivantes :

- _ 치기 "Tchi Gi" (Réponse à l'aide d'une Percussion)
- _ 꺾기 "Keok Ki" (Réponse à l'aide d'un Contrôle Articulaire)
- _ 던지기 "Deon Dji Gi" (Réponse à l'aide d'une Projection)

Noté sur 5

RS.HAP3.11 - 형 "Hyeong" (Formes ou enchaînements traditionnels)

Il sera demandé la réalisation de **쌍무형 "Sang Mou Hyeong", la troisième forme longue complète.**

Noté sur 5

- Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir **70** points sur **100**.

Pôle des Arts Martiaux FNSMR

FICHE RS.HAP 3 ANNEXE

(Règlement Spécifique Hapkido)

Examen pour l'obtention du Certificat de Compétence Technique de Niveau Noir 3ème Degré

Table des matières

RS.HAP3.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)	9
RS.HAP3.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons).....	9
RS.HAP3.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)	9
RS.HAP3.4- 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)	10
단신족술 "Dan Shin Djok Soul" (Coups de pied simple) Bases	10
복식 족 술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes.....	11
특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux).....	12
RS.HAP3.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes).....	13
RS.HAP3.7 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)	14
RS.HAP3.7.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percu avec le bâton court).....	14
RS.HAP3.7.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)	14
RS.HAP3.8 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne).....	15
RS.HAP3.8.1 - 단장치기 "Dan Djang Tchi Gi" (Percussions avec la canne).....	15

RS.HAP3.1 – 단전호흡 "Dan Djeon Ho Heup" (Respiration)

앞으로 "Ap Euro" (vers l'avant) 위로 "Ui Ro" (vers le haut)
벌려서 "Beol Lyeo Seo" (latérale) 밑으로 "Mit Euro" (vers le bas)
옆으로 "Yeop Euro" (sur les cotés)

RS.HAP3.2 - 기합 "Ki Hap" (Sons)

에잇 "Hei-i" 머뭇 "Modi" 야 "Ya" 패 "Pai"
 쇠 "Soai" 라 "La" 도 "Do"

RS.HAP3.3 - 권술 "Kwon Sul" (Techniques de Mains)

중지권 "Djung Dji Kwon" : Poing phœnix
장지르기 "Djang Dji Le Gui" : Frappe paume
각권 "Gak Kwon" : Frappe intérieur de la main en griffe serré
종권 "Djong Kwon" : Frappe poing horizontal
정권 "Djeong Kwon" : Frappe poing vertical
일지권 "Il Dji Kwon" : Frappe poing avec index
평권 "Pyeong Kwon" : Patte léopard
관수 "Kwan Su" : Pique main tendue
망치권 "Mang Tchi Kwon" : Poing marteau
회전장 "Hui Djeon Djang" : Blocage en cercle enroulé
역권 "Yeok Kwon" : Uppercut au foie
역장 "Yeok Djang" : Frappe paume au foie
격파 "Kyeok Pa" : Frappe vers le sol
이지눈찌르기 "Yi Dji Noun Tchi Le Gi" : Pique aux yeux
턱쳐내리기 "Teok Tchyeo Nai Li Gi" : Poing revers descendant
턱쳐올리기 "Teok Tchyeo Oi Li Gi" : Poing revers montant

RS.HAP3.4- 족술 "Djok Sul" (Techniques de Jambes)

단신족술 "Dan Shin Djok Soul" (Coups de pied simple) Bases

- 발등 차기 Bal Deung Tchagi**, Coup du Dessus de Pied
- 발등 돌려 차기 Bal Deung Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Circulaire Moyen (sans passage de hanche)
- 찍어 차기 Jjikeo Tchagi**, Coup du Dessus de Pied Circulaire (avec passage de hanche)
- 무릎 차올리기 Moureup Tchaolligi**, Coup de Genou
- 앞 차기 Ap Tchagi**, Frappe de la Pointe des Pieds
- 발끝차기 Balkeut Tchagi**, Piqué
- 발끝 차 올리기 Balkkeut Tcha Olligi**, Piqué Remontant
- 옆 차기 Yeop Tchagi**, Coup de pied Latéral
- 옆 차 올리기 Yeop Tcha Olligi**, Coup de pied latéral remontant au visage
- 뒤차기 Dui Tchagi**, Coup de Pied arrière Direct
- 뒤돌려 차기 Dui Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Arrière Circulaire
- 내 차기 Nae Tchagi**, Coup de Pied vers l'avant
- 안으로 그어 내리기 Aneuro Keuo Naerigi**, Intérieur Fente vers l'Avant
- 밖으로 그어 내리기 Bakkeuro Keuo Naerigi**, Extérieur Fente vers l'Avant
- 안 다리 차기 An Dari Tchagi**, Frappe Circulaire avec l'intérieur du Pied au visage
- 안 다리 차 돌리기 An dari Tcha Dolligi**, Intérieur du Pied au Tibia
- 바깥 다리차기 Bakkat Dari Tchagi**, Extérieur du Pied au visage
- 앞아 돌려차기(기본 1 동작) Anja Dollyeo Tchagi**, Coup de Pied Circulaire au Sol
- 족도 스쳐 올리기 Jokdo Seutchyeo Olligi**, Attaque remontant avec le Tranchant ext du Pied
- 족기 지르기 Jokgi Jireugi**, Pointe des Pieds à l'Aine
- 뒤꿈치 차 내리기 Dui Kkumchi**, Coup de pied Marteau avec le Talon
- 뒤꿈치 차 내리기 Dui Kkumchi Tcha Naerigi**, Vers l'Avant
- 뒤꿈치 차 돌리기 Dui Kkumchi Tcha Dolligi, Circulaire**, Crocheté vers l'avant
- 뒤꿈치 차 올리기 Dui Kkumchi Tcha Olligi**, Remontant

복식 족술 Bok Sik Djok Sul, Attaques composées de jambes

발등차고 뒤돌아 발등차기 – Baldeungchago Dwidora Baldeungchagi (double coup de pied de face avec tour sur soi)

뒤차고 안으로 그어 내리기 – Dwichago Aneuro Keueo Naerigi (coup de pied arrière avec talon puis demi arc intérieur)

발등 돌려 차고 뒤 돌려차기 – Baldeung Dollyeo Chago Dwi Dollyeochagi (coup de pied circulaire moyen puis coup de genou)

안다리 차고 옆차기(단발복식) – Andari Chago Yeopchagi (dan bal bok sik) (arc de cercle intérieur puis coup de pied latéral moyen)

족기 지르고 옆차기(단발복식) – Jokki Jireugo Yeopchagi (dan bal bok sik) (coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied latéral moyen)

족기 지르고 뒤차기(단발복식) – Jokki Jireugo Dwichagi (dan bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aine devant puis coup de pied avec talon droit derrière sans poser le pied par terre)

족기 지르고 옆차기(양발복식) – Jokki Jireugo Yeopchagi (yang bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aine devant puis coup de pied gauche latéral moyen)

족기 지르고 뒤차기(양발복식) – Jokki Jireugo Dwichagi (yang bal bok sik) (coup de pied droit décroisé à l'aine devant puis coup de pied avec talon gauche derrière sans poser le pied par terre)

족기 지르고 발등돌려차기(양발복식) – Jokki Jireugo Baldeungdollyeochagi (yang bal bok sik) (coup de pied décroisé à l'aine devant puis coup de pied circulaire moyen sauté)

측면으로 옆차고 옆차기(양발복식) – Cheukmyeoneuro Yeopchago Yeopchagi (yang bal bok sik) (coup de pied latéral moyen sur le côté puis coup de pied latéral moyen sur l'autre côté (différente jambe))

특수족술 "Teuk Sou Djok Soul" (Coups de pied spéciaux)

발등 돌려차고 뒤돌아 짝어 차기 (찬발로 착지) "Bal deung dolyo tchago duidola tchigo tchagi (Tchan bal lo tchak dji)" (Coup de pied circulaire moyen puis tour sur soi et coup de pied circulaire haut sauté (atterir sur la jambe de frappe))

앞아 돌려차고 뒤돌려 중.상단 차기 "Andja dolyeotchago duidolyo djoung sang dan tchagi" (Balayage arrière retourné puis coup de talon circulaire retourné moyen puis haut)

떠서 발등 돌려차고 뒤돌려 차기 "Doso bal deung dolyo tchago duidolyeo tchagi" (Pas chassé et coup de pied circulaire moyen puis coup de talon circulaire retourné)

뒤로 빠지며 뒤돌려 차고 두발모아 앞아 돌려차기 "Duilo padjimyeo duidolyeotchago doubal moa andja dolyeotchagi " (Sauter vers l'arrière et frapper coup de talon circulaire retourné sauté puis double balayage arrière retourné)

족기 지르고 뒤돌려 차고 가위집기 "Djoki djileugo duidolyeotchago gaoui djibgi" (Coup de pied décroisé à l'aine puis coup de talon circulaire retourné puis faire 2 pas, prendre appui sur une jambe et sauter corps de biais avec les jambes écartées puis cisailier)

전면차고 앞아 돌려차고 떠서 뒤돌려차기 "Djeonmyeon tchago andja dolyeotchago doso dui dolyeo tchagi " (Balayage avant puis balayage arrière retourné puis coup de talon circulaire sauté retourné)

벽공 바깥다리 차고 짝어차기 (찬발로 착지) "Beyok gong bakatdali tchago tchigo tchagi (Tchan bal lo tchak dji)" (Sauter avec appui sur mur puis arc de cercle extérieur et coup de pied circulaire haut)

벽공 두발 밟고 뒤돌려차기 "Beyok gong doubal balgo duidolyeotchago" (Sauter avec appui sur mur puis coup de talon circulaire retourné vers le mur)

모로 누워 족기주고 옆차며 전면 옆차기 "Molo nououo djokgidjoug yeoptchamyeo tcheonmyeon yeoptchagi" (Sauter et frapper silmutanément des deux cotés jambes écartées puis frapper une troisième fois avec coup de pied latéral devant avant de retomber)

RS.HAP3.5 - 낙법 "Nak Beob" (Chutes)

구르기 "Gou Leu Gi" (Roulade)

멀리 구르기 "Meol Li Gou Leu Gi" (Roulades sautées en longueur)

높이구르기 "Neop Pi Gou Leu Gi" (Roulade sautée en hauteur)

공중회전 "Gong Djoung Houai Djeon" (Roulade Chutée Acrobatique)

후방낙법 "Hou Bang Nak Beob" (Chute arrière)

후방투 "Hou Bang Tou" (Chute arrière sautée)

전방낙법 "Djeon Bang Nak Beob" (Chute avant)

전방투 "Djeon Bang Tou" (Chute avant sautée)

측방낙법 "Tcheuk Bang Nak Beob" (Chute sur le coté)

측방투 "Tcheuk Bang Tou" (Chute sur le coté sautée)

높이공중회전 "Gong Djoung Houai Djeon" (Crêpes en hauteur)

벽공 구르기 "Byeok Gong Gou Leu Gi" (Roulade après saut sur mur)

벽공 공중회전 "Byeok Gong Gong Djoung Houai Djeon" (Crêpe après saut sur mur)

(Optionnel)

회전낙법 "Houi Djeon Nak Beob" (Salto avant)

옆돌기 "Yeop DoI Gi" (Roue) (Avec les deux mains, avec une seule ou sans)

후회전낙법 "Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière)

벽공후회전낙법 " Byeok Gong Hou Houi Djeon Nak Beob" (Salto arrière avec mur)

RS.HAP3.7 - 단봉술 "Dan Bong Soul" (Défense avec bâton court)

RS.HAP3.7.1 - 단봉치기 "Dan Bong Tchi Gi" (Percussions avec le bâton court)

Les techniques de frappe sont à réaliser **dans l'ordre suivant** :

- Frappe descendante vers l'avant au niveau du front
- Frappe latérale au niveau haut (à la tempe) vers l'intérieur (coup droit)
- Frappe latérale au niveau haut (à la tempe) vers l'extérieur (revers)
- Frappe en rotation du poignet (pronation/supination) au niveau moyen (nombril) vers l'intérieur
- Frappe en rotation du poignet (pronation/supination) au niveau moyen (nombril) vers l'extérieur
- Frappe au niveau bas (genou) à l'intérieur (coup droit)
- Frappe au niveau bas (genou) à l'extérieur (revers) avec esquive jambe (genou levé)
- Frappe en marteau au niveau du front
- Frappe piquée vers l'avant au niveau de la gorge

RS.HAP3.7.2 - 단봉 죽도 막기 "Dan Bong Djouk Do Mak Ki" (Blocage sur sabre avec bâton court)

Les techniques de parade sont à réaliser **dans l'ordre suivant (en corrélation avec les attaques du partenaire)** :

- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical haut vers l'intérieur avec la main au niveau du menton
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical haut vers l'extérieur avec la main au niveau du menton
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical moyen vers l'intérieur avec la main au niveau du plexus
- Blocage horizontal haut,
- Blocage vertical moyen vers l'extérieur avec la main au niveau du plexus
- Blocage horizontal haut,
- Blocage en diagonale en bas (niveau genou) vers l'intérieur avec la main au niveau de la cuisse
- Blocage horizontal haut,
- Blocage en diagonale en bas (niveau genou) vers l'extérieur avec la main au niveau de la cuisse, genou levé

RS.HAP3.8 - 단장술 "Dan Djang Soul" (Défense avec canne)

RS.HAP3.8.1 - 단장치기 "Dan Djang Tchi Gi" (Percussions avec la canne)

Les techniques de frappe sont à réaliser **dans l'ordre suivant** :

- Frappe remontante aux parties
- Frappe au dessus du crâne en rotation externe
- Frappe verticale interne gauche
- Frappe verticale externe droite
- Piqué avec la pointe
- Crocheté avec l'anse au niveau du coup