

AIDE-MÉMOIRE

SAJU JIRUGI DROIT

7 mouvements

Départ : position d'attente pieds parallèles

1^{er} mouvement : avancer position de marche côté droit (jambe droite en avant) avec coup de poing bras droit niveau moyen.

2^e mouvement : ramener jambe droite, tourner, reculer jambe droite pour former position de marche côté gauche (jambe gauche en avant) avec blocage bas avant-bras gauche. Croisement de l'avant-bras gauche par-dessus l'avant-bras droit, dos à dos des avant-bras (ou montre à montre) pour respecter le principe de rotation des poignets. Le croisement se fait au niveau de la cage thoracique.

SAJU MAKGI DROIT

8 mouvements

Départ : position d'attente pieds parallèles

1^{er} mouvement : reculer jambe gauche pour obtenir position de marche côté droit (jambe droite en avant), blocage bas avec tranchant de main droit. Croisement du poignet droit par-dessus le poignet gauche (montre à montre) au niveau de la cage thoracique.

2^e mouvement : avancer jambe gauche, blocage latéral moyen avec intérieur de l'avant-bras gauche (jambe gauche en avant). Croisement du bras qui bloque gauche en-dessous de l'autre bras, le dos des 2 poings vers le haut pour respecter le principe de rotation des poignets.