

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

1. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **HAN SONNAL MOMTONG BAKKAT MAKI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **JEBIPOUM MOK TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

2. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP KOUBI SEUGUI**
- **HAN SONNAL EULGOUL BITEURO MAKI**
- **EULGOUL BANDE JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

3. TCHOUMBI SEUGUI

- **JOUTCHOUM SEUGUI**
- **HAN SONNAL MOMTONG YOP MAKI**
- **MOMTONG YOP JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

4. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP KOUBI SEUGUI**
- **JEBIPOUM MOK TCHIGUI**
- **DEUNG JOUMOK EULGOUL AP TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

5. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **KEUDEURO MOMTONG BAKKAT MAKI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **PALROUP DOLYEU TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

6. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP KOUBI SEUGUI**
- **MOMTONG HETCHEU MAKI**
- **DWITT KOA SEUGUI**
- **DOU JOUMOK JETCHEU JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

7. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **SONAL ARE MAKI**
- **BEUM SEUGUI**
- **BATANG SON MOMTONG MAKI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + POSITIONS

8. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **MOMTONG BAKKAT MAKI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **ME JOUMOK NERYOCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

1. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP SEUGUI**
- **HAN SONNAL JEBIPOUM MOK TCHIGUI**
- **AP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **PALKOUP DOLYEU TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

2. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP SEUGUI**
- **DEUNG JOUMOK EULGOUL BAKKAT TCHIGUI**
- **AP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **MOMTONG BARO JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

3. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **HAN SONNAL MOMTONG BAKKAT MAKI**
- **YOP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **PALKOUP MOMTONG PYOJOK TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

4. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **SONNAL MOMTONG MAKI**
- **DOLYEU TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **EULGOUL BAKKAT MAKI**
- **MOMTONG BARO JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

5. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP KOUBI SEUGUI**
- **HAN SONNAL EULGOUL BITEURO MAKI**
- **DOLYEU TCHAGUI**
- **MOMTONG BARO JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

6. TCHOUMBI SEUGUI

- **AP KOUBI SEUGUI**
- **OWE SAN TEUL MAKI**
- **AP BAL YOP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **JEBIPOUM MOK TCHIGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

7. TCHOUMBI SEUGUI

- **BEUM SEUGUI**
- **SONNAL MOMTONG MAKI**
- **AP BAL AP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **MOMTONG BARO JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT DES MEMBRES
SUPERIEURS + INFÉRIEURS + POSITIONS

8. TCHOUMBI SEUGUI

- **DWITT KOUBI SEUGUI**
- **KEUDEURO ARE MAKI**
- **AP TCHAGUI**
- **AP KOUBI SEUGUI**
- **MOMTONG DOUBONN JILEUGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

1. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

■ **NELYEU TCHAGUI**

■ **BANDAL TCHAGUI**

■ **DWITT TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

2. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

■ **YOP TCHAGUI**

■ **AP BAL FOURYEU TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

3. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

■ **TUYEU DOLYEU TCHAGUI**

■ **(CIBLE : RAQUETTE)**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

4. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

■ **Y OH DOLYEU TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

5. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

- **SOKKOT TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

6. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

- **AP BAL TUYEU AP TCHAGUI**
- **(CIBLE : RAQUETTE)**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

7. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

- **DOU BAL DANG SANG AP TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

MODULE A - KIBON - 1er DAN

ENCHAINEMENT
MEMBRES INFERIEURS

8. KYORUGUI TCHOUMBI SEUGUI

- **BANDAL TCHAGUI**
- **MOM DOLYEU FOULYEU TCHAGUI**

CSDGE FFTDA

