



VOCABULAIRE TAEKWONDO

COUPS DE PIED (TCHAGUI)

Mains en position de combat



AP – Tchagui
Coup de pied de face



PANDAL - Tchagui
Coup de pied face sur le côté



NELLYO - Tchagui
Coup de pied marteau



DOLLYO – Tchagui
Coup de pied visage



DUI – Tchagui
Coup de pied d'âne



YOP – Tchagui
Coup de pied talon

POSITION (SOGUI / KOUBI)



AP – sogui
Position debout



AP KOUBI – sogui
Position genou devant plié – jambe arrière tendue



DUI – sogui
Position jambe arrière fléchie



JOUTCHOUM – sogui
Position cavalier



TCHALYEUT – sogui
Position mains jointes devant – bras tendus
Position garde à vous

PROTECTION / BLOCAGE (MAKKI)

Pour attaque de face



EULGOUL – makki
Protection visage



MOMTONG – makki
Blocage – de l'extérieur vers l'intérieur



ALÉ – makki
Protection bas



VOCABULAIRE TAEKWONDO

PROTECTION / BLOCAGE (MAKKI)

Pour attaque de face (suite)



MOMTONG BAKKAT – makki
Blocage – de l'intérieur vers l'extérieur

Pour attaque sur le côté (latérale)



SONAL MONTONG – makki
Protection moyen mains ouvertes

COUP DE POING (JILEUGUI)



MONTONG – jileugui
Coup de poing même que jambe avancée (ventre)



MONTONG BALO – jileugui
Coup de poing contraire à la jambe avancée (ventre)



EULGOUL PANDÉ – jileugui
Coup de poing même que jambe avancée (visage)



EULGOUL BALO – jileugui
Coup de poing contraire à la jambe avancée (visage)

1er Poomsae
2ème Poomsae
3ème Poomsae
4ème Poomsae

Taeguek il jang
Taeguek i jang
Taeguek sam jang
Taeguek sa jang

5ème Poomsae
6ème Poomsae
7ème Poomsae
8ème Poomsae

Taeguek oh jang
Taeguek youk jang
Taeguek tchil jang
Taeguek pal jang

Nombres :

1 - Hanna
6 – Yassot

2 - Toul
7 – Ilgop

3 - Set
8 – Yodol

4 – Net
9 – Ahop

5 – Dassot
10 - Yol

Dojang : Salle d'entraînement
Sabeum nim : Professeur ou maître
Gyo sa nim : Assistant
Kyong nie : Saluez
Tchalyeut : Garde à vous
Kihap : Le cri

Joumbi : Préparez-vous
Oleun : À droite
Oenn : À gauche
Dobok : La tenue
Ti : La ceinture