

Taekwondo La Santone

Ceinture BLANCHE à JAUNE Adultes

Lexique divers

Taegueug Il Jang: Poomsé Numéro 1

Sijak : Commencez

Han Bon Kieuleugui : « combat un pas » exercice de défense

Kyongnye "Saluez"

Position

Kibon Joubi Seugui : Position d'attente (préparation au Poomsé ou Hanbon Kieuleugui)

Ap seugui : Position de marche

Ap koubi seugui : Position pas de géant (Jambe avant à 90° , jambe arrière tendue)

Jou Tchoum Seugui : Position cavalier

Blocage

Nelyo Maki : Blocage vers le bas

Han Maki : Blocage de l'extérieur vers l'intérieur

Olyo Maki : Blocage vers le haut

Attaque de bras

Monthong jileugui : Attaque de coup de poing niveau moyen

Coup de Pied

Ap Tchagui : Coup de pied de Face

Bandal Tchagui : Coup de pied semi circulaire le pied au sol tourné à 90°

Nelyo Tchagui : Coup de pied retombant (marteau)

Tit Tchagui : Coup de pied arrière (sans demi-tour)