

Taekwondo La Santone

Ceinture à JAUNE à JAUNE 1 Adultes

Lexique divers

Taegueug Y Jang: Poomsé Numéro 2

1
II

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

Tchalieut seugui : Position de salut (bras le long du corps)

Kieuleugui Joubi seugui : Position d'attente de combat (en garde)

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

Bande Jileugui : Attaque de coup de poing avec le bras avant

Balo Jileugui : Attaque de coup de poing avec le bras arrière

Algoul Jileugui : Attaque de coup de poing niveau Haut

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)

Tuyodolat Tit Tchagui : Coup de pied arrière avec demi-tour

Nakko Tchagui : Coup de pied circulaire inversé (frappe avec le talon)

Keulo Bandal Tchagui : Coup de pied semi circulaire avec déplacement en pas chassé

Les chiffres

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre

Dasot : cinq

Yosot : six

Ilgop : sept
Yodol : huit
Ahop : neuf
Yol : dix