

# Taekwondo La Santone

## Ceinture à BLEU1 à BLEU2 Adultes

### **Lexique divers**

Taegueug Youk Jang: Poomsé Numéro 6

1	2	3	4	5
Il	Y	Sam	Sa	Ho

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)

Moa seugui : position pieds joints

Naranhi Seugui : position pied parallèles, écartés de la largeur des hanches

Tuit Koubi Seugui : Position basse arrière (pieds à 90°, les 2 jambes pliées, 70 % du poids du corps vers l'arrière)

Wen Seugui : Position pieds légèrement écartés, tournés vers la gauche

Oreun Seugui : Position pieds légèrement écartés, tournés vers la droite

Tuit Koa Seugui : Position pieds croisés, genoux serrés et fléchis

### **Blocage**

Nelyo Maki : Blocage vers le bas

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

Olyo Maki : Blocage vers le haut

Sonnal Montong Bakkat Maki : Blocage du tranchant (vers l'extérieur)

Batangson Noulo Makki : Blocage de la paume de la main, vers le bas

Montong Bakkat Maki : Blocage de l'intérieur vers l'extérieur (avec l'avant bras)

Sonnal Eulgoul Bakkat Biteulo Maki : Blocage du tranchant vers l'extérieur (niveau haut) avec le bras arrière

Eulgoul Bakkat Maki : Blocage vers l'extérieur (niveau haut)

Ale Hetcheu Maki : Blocages simultanés (niveau bas)

Batang Sonn Montong Han Biteulo Maki : Blocage paume de la main, de l'extérieur vers l'intérieur (niveau moyen) avec le bras arrière

Biteulo Makki : Blocage effectué avec le bras arrière

### **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

Doubon Jileugui : Double coup de poing (un de chaque bras)

Biteulo Sonnal Mok Tchigui : Frappe tranchante au cou(avec le bras arrière)

Pyon Sonn Keut Séo Jileugui : Frappe des piques des doigts à la gorge

Sonnal Jebipoum Mok Tchigui : Blocage et frappe tranchante simultanés (au cou)

Deung Jou mok Ap Tchigui : Frappe de face avec le revers du poing (kento)  
Me Jumok Nelyeu Tchigui : Frappe en poing marteau, de face  
Palkoup Dolyeu Tchigui : Frappe du coude circulaire  
Palkoup Pyo Jeuk Tchigui : Frappe du coude sur cible

### ***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  
Han Tchagui : Coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur (frappe avec le tranchant int. du pied)  
Bakkat Tchagui: Coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur (frappe avec le tranchant ext. du pied)  
Keulo Nakko Tchagui : Coup de pied circulaire inversé avec déplacement en pas chassé  
Dolyo Tchagui : Coup de pied circulaire (pied d'appuis tourné à 180°)  
Yop Tchagui : Coup de pied latéral (pied d'appuis tourné à 180°)  
Keulo Nelyo Tchagui : Coup de pied retombant avec déplacement en pas chassé  
Oeri Bandal tchagui : Toupie semi-circulaire  
Biteulo Tchagui : Coup de pied twisté (semi-circulaire inversé)  
Mondolyo Tchagui : Coup de pied circulaire retourné  
Tuyo Ap Tchagui : Coup de pied direct sauté  
Mondo Bakkat Tchagui : Coup de pied retourné, frappe de face avec l'extérieur du pied  
Tuyo Bandal/Dolyo Tchagui : Coup de pied (semi)circulaire sauté  
Tuyo Nakko Tchagui : Coup de pied circulaire inversé sauté

### ***Les chiffres***

Ana : un  
Doul : deux  
Set : trois  
Net : quatre  
Dasot : cinq  
Yosot : six  
Ilgop : sept  
Yodol : huit  
Ahop : neuf  
Yol : dix