

Taekwondo La Santone

Ceinture à ROUGE à ROUGE1 Adultes

Lexique divers

Taegueug Pal Jang: Poomsé Numéro 8

1	2	3	4	5	6	7
Il	Y	Sam	Sa	Ho	Youk	Tchil

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 (le pied qui bouge passe derrière)

Bo Joumok : Mouvement circulaire des bras puis ramener les poings fermés devant le visage (poing droit dans poing gauche)

Beum Seugui : Pied avant sur la pointe, pied arrière juste derrière le pied avant. Genou arrière dans le creux poplité du genou avant. Jambes fléchies.

Ap Koa Seugui : Position pieds croisés (le pied qui bouge passe devant)

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

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

Sonnal Nelyo Maki : blocage vers le bas avec le tranchant de la main

Kawi Maki : Double blocage simultané vers le bas d'un bras et vers l'extérieur de l'autre

Bakkat Palmok Hetcho Maki : Double blocage simultané de l'intérieur vers l'extérieur

Eutkeuleu Nelyo Makki : Blocage renforcé vers le bas

Owe Santol Maki : Double blocage en simultané de profil, l'un vers le bas, l'autre vers l'extérieur (niveau haut)

-Geudeuro Maki (Momtong/Ale : Blocage renforcé (niveau moyen/bas)

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 Jilegui : 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

Dou Joumok Jetcho Jileugui : Frappe simultanée des 2 poings vers l'avant (niveau moyen)

Dang Kieu Teuk Jileugui : Saisie des cheveux, on ramène vers l'épaule pendant qu'on frappe en remontant avec l'autre bras

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

Modeum Bal Ap tchagui : Coup de pied sauté avec les pieds joints, de face

Modeum Bal Yop Tchagui : Coup de pied sauté avec les pieds joints, de coté

Kawi Tchagui : Coups des 2 pieds de face en simultané, en écart

Mourup Tchigui : Coup de genoux

Pyo Jeuk Tchagui : Coup de pied sur cible

Ap Bal Tchagui : Coup de pied jambe avant

Tuit Bal Tchagui : Coup de pied jambe arrière

Ilja tchagui : Coups de pieds simultanés, twistés d'une jambe et latéral de l'autre (sauté)

Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui : élancement et coup de pied direct (sauté)

Les chiffres

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre

Dasot : cinq

Yosot : six

Ilgop : sept

Yodol : huit

Ahop : neuf

Yol : dix