

Taekwondo La Santone

CEINTURE Blanche à Blanche 1 ou Jaune Enfants

Lexique divers

Taegueug Il Jang: Poomsé Numéro 1

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

Position

Ap seugui : Position de marche

Ap Koubi Seugui : Position fente avant (Jambe avant pliée, jambe arrière tendue)

Jou Choum Seugui : Position cavalier

Blocage

Nelyo Maki : Blocage vers le bas

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

Coup de Pied

Ap Tchagui : Coup de pied 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)

Les chiffres

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre