

# Taekwondo La Santone

## CEINTURE Jaune à Jaune 1ere Barrette Enfant

### **Lexique divers**

TaegueugIl Jang: Poomsé Numéro 1

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

Kyong Nye : "Saluez"

Sijak : « Commencez »

### **Position**

Ap seugui : Position de marche

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

Jou Tchoum Seugui : Position cavalier

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

### **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**

Momtong 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)

Tuyodola Tit Tchagui : Coup de Pied arrière retourné

### **Les chiffres**

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre