

Taekwondo La Santone

CEINTURE Jaune 1 à Jaune 2

Lexique divers

Taegueug Yi Jang: Poomsé Numéro 2

Il = 1

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

Kyongnye "Saluez"

Sijak : Commencez

Position

Ap Seugui : Position de marche

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

Jou Choum Seugui : Position cavalier

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

Tchaliot Seugui : Position de salut (les bras le long du corps)

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

Blocage

Nelyo Maki : Blocage vers le bas

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

Ollyeo Maki : Blocage vers le haut

Attaque de bras

Monthong jileugui : Attaque de coup de poing niveau moyen

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)

Tuyodola Tt Tchagui : Coup de Pied arrière retourné

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

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

Les chiffres

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre

Dasot : cinq

Yosot : six