

# Taekwondo La Santone

## CEINTURE Vert à Vert 1

### **Lexique divers**

Taegueug SamJang: Poomsé Numéro 3

Il = 1 Yi = 2

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)

Tuit Koubi Seugui : Position basse arrière. Les pieds forment un angle de 90°. Les 2 jambes sont fléchies. 70 % du poids du corps est sur l'arrière

### **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

Bande Jileugui : Coup de poing (Bras avant)

Balo Jileugui : Coup de poing (Bras arrière)

Doubon Jileugui : Double coup de poing (1 de chaque 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)

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)

Han Tchagui : Coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur (frappe avec l'intérieur du pied)

Bakkat Tchagui : Coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur (frappe avec l'extérieur du pied)

Keulo Nakko Tchagui : Coup de pied circulaire inversé avec déplacement pas chassé

Oeri Bandal Tchagui : Toupie semi-circulaire

### **Les chiffres**

Ana : un

Doul : deux

Set : trois

Net : quatre

Dasot : cinq

Yosot : six

Ilgop : sept  
Yodol : huit  
Ahop : neuf  
Yol : dix