

TAEKWONDO ENFANT

LEXIQUE

14 KEUP

CEINTURE JAUNE

-**Taekwondo** : Tae Pied / **Kwon** Poing / **Do** la Voie, l'Esprit

-**Chiffre** : 1 Hana / 2 Toul / 3 Set / 4 Net / 5 Dassot

-**Dobok**, Tenue

-**Dojang** Salle d'entraînement

-**Kihap** Cri

TAE KWON DO

TERMES « OFFICIELS »

Le salut



-**Kibon Jounbi Seogi** Position de départ, poings niveau ceinture

-**Tchalieut** «Garde à vous »

-**Kyongye** « Saluez »

-**Geu man** Arrêtez

-**Baro** Revenez

POSITIONS de BASE



-**Ap Seogi**

Position de marche,
distance un pas



-**Ap Koubi Seogi**

Position longue,
jambe avant fléchie,
arrière tendue,
distance un pas et demi entre les pieds

COUP DE PIED « TCHAGI »



-**Bandal Tchagi (Pit tchagi)** Coup de pied circulaire
niveau montong (Moyen/plastron) avec le dessus du pied

-**Dolyo Tchagi** Coup de pied circulaire
niveau eulgoul (haut/tête) avec le dessus du pied



-**Ap Tchagi**

Coup de pied de face avec le bol du pied

BLOCAGE MEMBRES SUPERIEURS « MAKI »



-**Maki** Blocage

-**Ale maki** Blocage circulaire bas,
partie externe de l'avant bras,
côté jambe avant



ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS « JILEUGI »

-**Jileugi** (Coup de poing)
Mouvement d'attaque en percussion.

-**Momtung Jileugi** Coup de poing niveau moyen

« KITCHO » Base primaire

-**Kitcho**, Base primaire

Kitcho Il Jang

Kitcho Yi Jang (option)