

TAEKWONDO ENFANT

LEXIQUE

13 KEUP

Idem 14 Keup +

CEINTURE JAUNE 1 BARETTE

TERMES
« OFFICIELS »

-Chiffre :

1 Hana / 2 Toul / 3 Set / 4 Net / 5 Dassot
6 Yossot / 7 Il Gop / 8 Yodol / 9 Ahop / 10 Yeul

-Balmakosso Changement de garde

-Kyoreugi jounbi seogi Recul du pied droit, en garde et Khiap !

POSITIONS de
BASE



-Kibon Jounbi seogi

Pieds parallèles, largeur épaules,
poing devant la ceinture en arc

-Joutchoum seogi

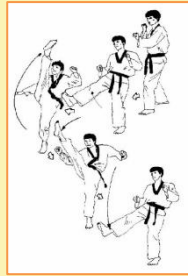
Position du « cavalier » pieds parallèles,
distance un pas et demi, genoux légèrement fléchis



COUP DE PIED
« TCHAGI »

-Doubal Bandal Tchagi (Double Pit)

Double coup de pied circulaire niveau momtong (Moyen/plastron) avec le dessus du pied



-Yop Tchagi

Coup de pied de profil, talon ou tranchant externe du pied

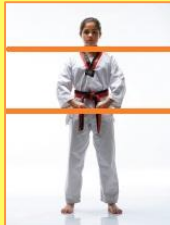


-Nelyo Tchagi

Coup de pied « marteau »
avec le talon ou le dessous du pied

BLOPAGE
MEMBRES
SUPERIEURS
« MAKI »

Niveau



-Eulgoul Haut (tête)

-Momtong moyen (plastron-plexus)

-Ale bas

Momtong maki-

Blocage circulaire intérieur niveau plexus,
côté jambe avant, avec le coté externe de l'avant bras.



-Momtong An maki

Blocage circulaire intérieur niveau plexus,
côté jambe arrière, avec le coté externe de l'avant bras.

ATTAQUES
MEMBRES
SUPERIEURS
« JILEUGI »

-Ale Jileugi

Coup de poing niveau bas



-Momtong Jileugi

Coup de poing niveau moyen



-Eulgoul Jileugi

Coup de poing niveau tête

« KITCHO »
Base primaire

-Kitcho Sam Jang

-Kitcho Sa Jang (option)