



TAEKWONDO ENFANT

LEXIQUE

	10 KEUP	9 KEUP
	CEINTURE VERTE	CEINTURE VERTE 1 BARETTE
TERMES « OFFICIELS »	<p style="color: red;">Idem 11 Keup +</p> <p>Ja Ouhyangou ¼ tour pour faire face</p> <p>Joumok Le poing</p> <p>Bal Le pied</p>	<p style="color: red;">Idem 10 Keup +</p> <p>Youdanja Pratiquant ceinture noire</p> <p>Youkeupja Pratiquant avant la ceinture noire</p> <p>Tchong Bleu</p> <p>Hong Rouge</p>
POSITIONS de BASE	<p>Moa Seogi Pieds joints, jambes tendues</p>	
COUP DE PIED « TCHAGI »	<p>Nopi tchagi Coup de pied en hauteur</p>	<p>Doubal Dang Sang Ap Tchagi Lancer d'une jambe enchaîné en l'air avec Ap tchagi de l'autre Frappe avec le bol du pied</p>
BLOCAGE MEMBRES SUPERIEURS « MAKI »		<p>Han Sonnal Momtong Maki Blocage circulaire du tranchant, vers l'est niv.plexus, buste à 45°, sur jambe avant, autre poing à la ceinture</p> <p>Han Sonnal Momtong An Maki Blocage circulaire du tranchant, vers l'est niv.plexus, buste à 45°, sur jambe arrière, autre poing à la ceinture</p>
ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS	<p>Bandae Jileugi Coup de poing jambe avant</p> <p>Baro Jileugi Coup de poing jambe arrière</p>	<p>Tchigui Mouvement d'attaque avec impact fouetté</p> <p>Sonnal Tranchant de la main</p> <p>Sonnal Deug Tranchant de la main coté pouce</p>
« POOMSE » Forme	Poomse Yi Jang	Poomse Yi Jang