

# Lexique Taekwondo 1

De 7 à 10 ans

## Les nombres

01	hana	06	yosot
02	doul	07	ilgop
03	set	08	yeudol
04	net	09	ahop
05	dasot	10	yol

## Les commandements :

<i>Préparez-vous / Préparation au salut</i>	<i>Joumbi</i>
<i>Garde à vous</i>	<i>Charyeot</i>
<i>Saluez</i>	<i>Kyung-neh</i>
<i>Repos</i>	<i>Suiot</i>
<i>Criez</i>	<i>Kihap</i>

## Divers :

<i>Combat</i>	<i>Kyeulougi</i>
<i>Salle d'entraînement</i>	<i>Dojang</i>
<i>World tae kwon do federation</i>	<i>W.T.F</i>
<i>European tae kwon do union</i>	<i>E.T.U</i>
<i>Frappe du poing</i>	<i>Tchirugi</i>
<i>Frappe avec main</i>	<i>Tchigi</i>
<i>Technique d'enchaînement</i>	<i>Ki-bonn</i>
<i>Blocage</i>	<i>Makki</i>
<i>Position de jambe</i>	<i>Seogi</i>
<i>Tenue du pratiquant</i>	<i>Dobock</i>
<i>Ceinture du pratiquant</i>	<i>Tee</i>
<i>Droite</i>	<i>Oreun</i>
<i>Gauche</i>	<i>Owen</i>
<i>En Bas</i>	<i>Aré</i>
<i>Milieux</i>	<i>Montong</i>
<i>En Haut</i>	<i>Eulgoul</i>
<i>Devant</i>	<i>Ap</i>
<i>Derrière</i>	<i>Dwuit</i>
<i>Coté</i>	<i>Yop</i>
<i>Professeur (Maître)</i>	<i>Sa Beum Nim</i>
<i>Elèves</i>	<i>Jeja</i>

## Lexique Taekwondo 2

À partir de 10 ans à adulte, savoir le lexique 1 + 2

### Les parties du corps

#### Les membres supérieurs

<i>Le corps</i>	<i>Mom</i>
<i>Le cou</i>	<i>Mok</i>
<i>L'avant bras</i>	<i>Pal-mok</i>
<i>Le coude</i>	<i>Palkoup</i>
<i>Main</i>	<i>Son</i>
<i>Main ouverte</i>	<i>Son-nal</i>
<i>Piqué des doigts</i>	<i>Son-keut / Pyon-son- keut</i>
<i>Piqué avec 2 doigts (majeur et index)</i>	<i>Gawi-son-keut</i>
<i>Revers de la main</i>	<i>Son-nal-deung</i>
<i>Paume de la main</i>	<i>Batang-son</i>
<i>Paume de la main vers le haut</i>	<i>Jetcho</i>
<i>Paume de la main vers le bas</i>	<i>Ope</i>
<i>Paume de la main vers un plan latéral</i>	<i>Sewo</i>
<i>Partie inférieure des phalanges</i>	<i>Pyon joumeuk</i>
<i>Attaque du poing fermé</i>	<i>Jireugy</i>
<i>Poing fermé</i>	<i>joumeuk</i>
<i>Revers du poing fermé</i>	<i>Deung-joumeuk</i>
<i>Base du poing fermé</i>	<i>Me-joumeuk</i>
<i>Le majeur plié sort du poing fermé</i>	<i>Bam-joumeuk</i>
<i>Partie latéral de la main le pouce et l'index forme un arc de cercle</i>	<i>Agum-son</i>

#### Les membres inférieurs

<i>Genoux</i>	<i>Mooreup</i>
<i>Pied</i>	<i>Bal / cha</i>
<i>Tendon d'Achille</i>	<i>Dwit-koumchi</i>
<i>Talon</i>	<i>Dwit-chook</i>
<i>Bol du pied (sous orteils)</i>	<i>Ap-chook</i>
<i>Plante du pied (inférieur)</i>	<i>Bal-badak</i>
<i>Partie supérieure du pied (dessus)</i>	<i>Bal-deung</i>
<i>Partie latéral du pied (tranchant)</i>	<i>Bal-nal</i>
<i>Orteil</i>	<i>Bal-keut</i>

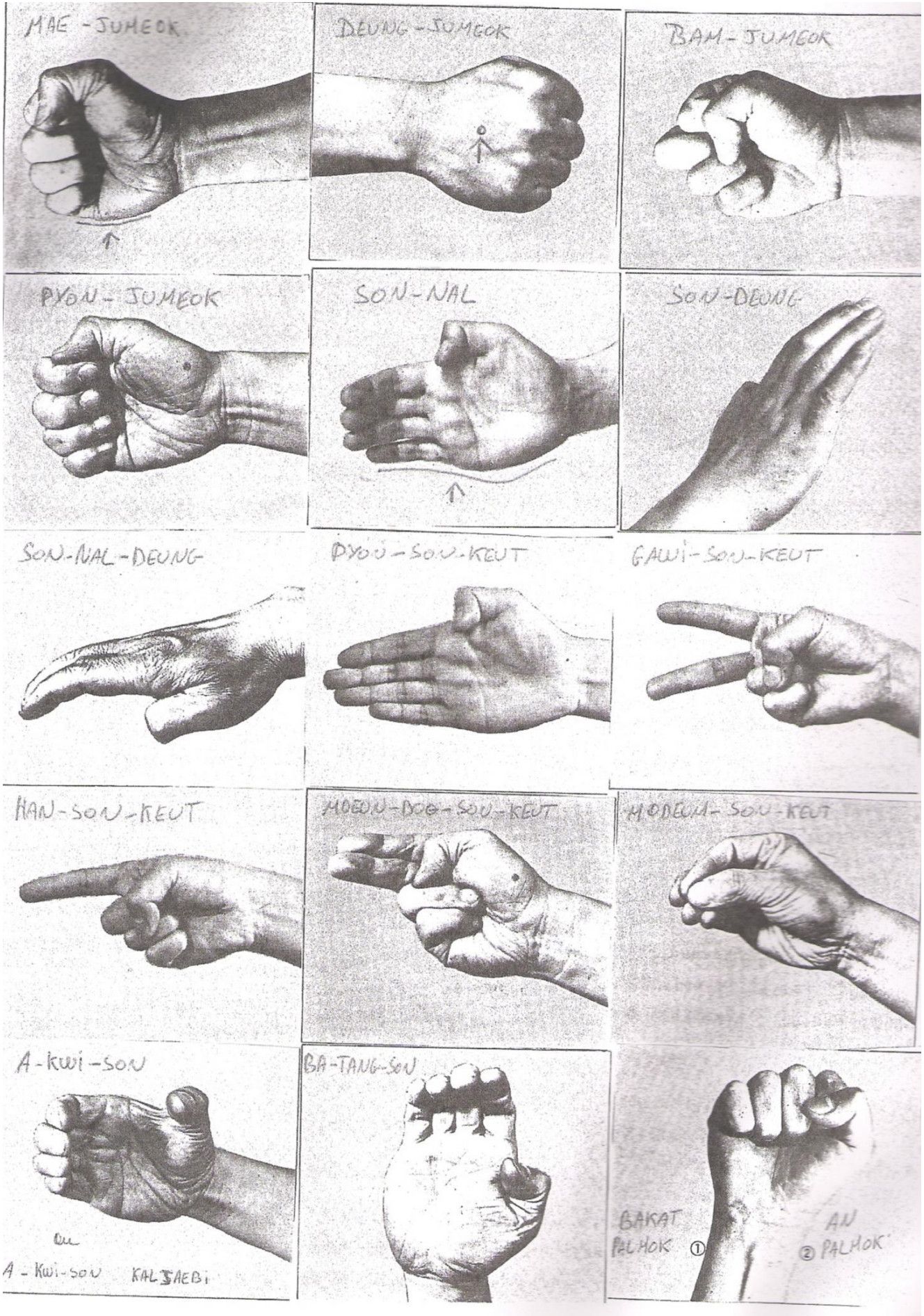
#### Les commandements

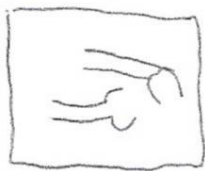
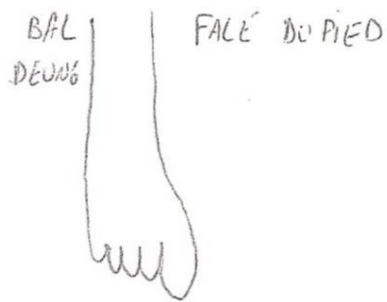
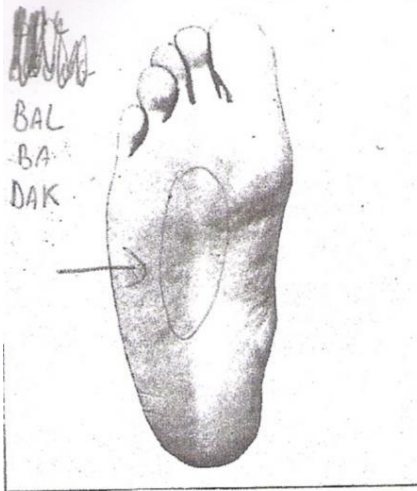
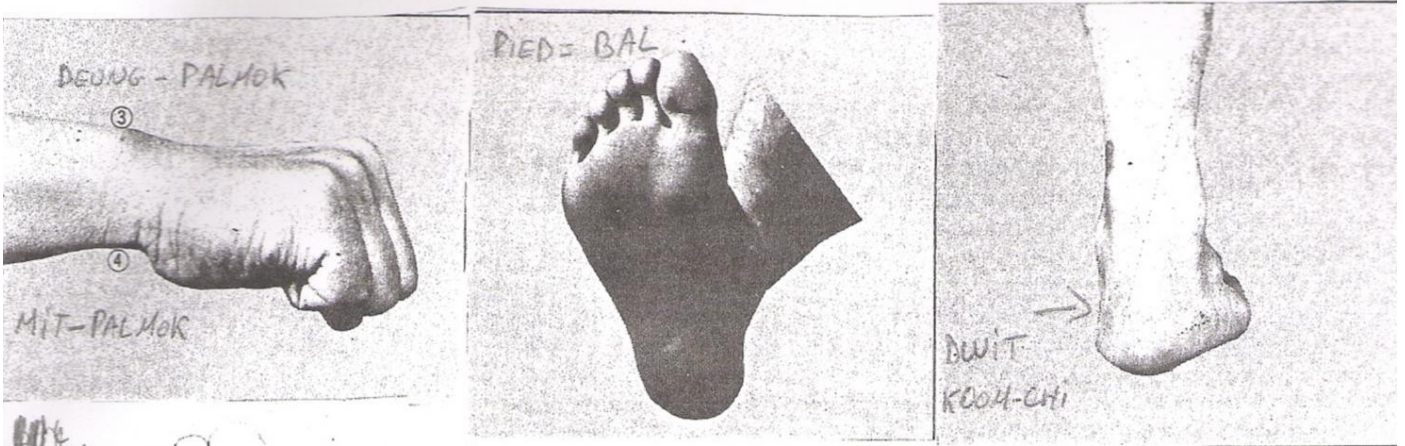
<i>Préparez-vous / Préparation au salut</i>	<i>Joumbi</i>
<i>Garde à vous</i>	<i>Charyeot</i>
<i>Saluez</i>	<i>Kyung-neh</i>
<i>Repos</i>	<i>Suiot</i>
<i>Criez</i>	<i>Kihap</i>
<i>Stop Arrêt final</i>	<i>Keuman</i>
<i>Pose Arrêt momentané</i>	<i>Kalyo</i>
<i>Partez Commencé (début d'un combat)</i>	<i>Shi-jak</i>
<i>Redémarrer (pendant un exercice)</i>	<i>Kesok</i>
<i>Changez</i>	<i>Palmoko</i>
<i>Demi-tour / tournez</i>	<i>Dwiro-dorat</i>
<i>Revenez en position initial</i>	<i>Baroo</i>

<b>Compétition et arbitrage</b>	
<i>Bleu (couleur)</i>	<i>Chong</i>
<i>Rouge (couleur)</i>	<i>Hong</i>
<i>Combat</i>	<i>Kyeulougi</i>
<i>Début combat</i>	<i>Shi-jak</i>
<i>Arrêt pendant le round</i>	<i>Kalyo</i>
<i>Suspension du combat (blessure)</i>	<i>Shi-gan</i>
<i>Obtention Imin pour soins docteur</i>	<i>Ke-shi</i>
<i>Fin du combat</i>	<i>Keuman</i>
<i>Point positif</i>	<i>Duk jeom</i>
<i>½ point négatif</i>	<i>Kyongo Hana</i>
<i>1 point négatif</i>	<i>Gam jeom</i>
<i>Avertissement</i>	<i>Chouwi</i>
<i>Action interdite</i>	<i>Banchik</i>
<i>Le jugement</i>	<i>Simm-pann</i>
<i>Le vainqueur</i>	<i>Sungi</i>
<i>Le vaincu</i>	<i>Chida</i>
<i>Match nul</i>	<i>Bikime</i>
<i>Abandon</i>	<i>Kikwon</i>
<i>Perdu par disqualification</i>	<i>Sil-kyok</i>
<b>Divers</b>	
<i>Self-défense</i>	<i>Hosishul</i>
<i>Self-défense contre bâton</i>	<i>Bongshul</i>
<i>Grade (blanche à rouge barrette noire)</i>	<i>Keup</i>
<i>Grade supérieur en dessous de 16 ans ceinture noire</i>	<i>Poom</i>
<i>Grade supérieur ceinture noire au-dessus de 16 ans</i>	<i>Dan</i>
<i>Frappe du pied</i>	<i>Tchagi</i>
<i>Frappe du poing</i>	<i>Tchirugi</i>
<i>Frappe avec main</i>	<i>Tchigi</i>
<i>Technique de casse</i>	<i>Kyeupa</i>
<i>Technique d'enchaînement</i>	<i>Ki-bonn</i>
<i>Blocage</i>	<i>Makki</i>
<i>Position de jambe</i>	<i>Seogi</i>
<i>L'entraînement</i>	<i>Kouryeug</i>
<i>Attaque sur un pas</i>	<i>IL bo dae ryeum</i>
<i>Attaque sur deux pas</i>	<i>IY bo dae ryeum</i>
<i>Attaque sur trois pas</i>	<i>SAM bo dae ryeum</i>
<i>Les protections</i>	<i>Hogoo</i>
<i>Combat imaginaire contre plusieurs adversaires</i>	<i>Pom-see ou poomsae</i>

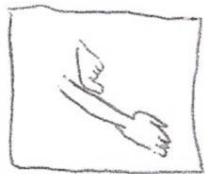
**Positions / Seogi**

<b>Joumbi seogi</b>	<i>Position d'attente et de face, pieds parallèles largeur des hanches poing Fermés devant le noeud de ceinture.</i>
<b>Naranhi seogi</b>	<i>Position d'attente et de face, pied parallèles largeur des hanches jambes tendue.</i>
<b>Moa seogi</b>	<i>Position de face pieds joint jambes tendue.</i>
<b>Ap seogi</b>	<i>Position de face les pieds écarté au maximum d'un pied et demis les jambes.</i>
<b>Ap koubi</b>	<i>Position de face jambes écarté, la jambe devant est plié de façon a ne plus voir les orteils du pied avant, la jambe arrière est tendu les pieds sont dirigé vers l'avant la distance entre les deux pieds est de maximum 2X la largeur des hanche ou des épaule.</i>
<b>Joomchoum seogi</b>	<i>Position de face les pieds sur la même ligne que les épaule, les pieds son distant de maximum 2X la longueur d'un pied, les jambes sont fléchie et les genoux sont tourné vers l'intérieure. (C'est la position dite du cavalier). -maximum 2X la longueur d'un pied, les jambes sont fléchie et les genoux sont tourné vers l'intérieure. (C'est la position dite du cavalier).</i>
<b>Dwitkoubi</b>	<i>Position de face les pieds sont distants d'au moins 1 1/2 X la largeur des épaules Les pieds sont perpendiculaires, le pied avant et sur le même axe que le talon du pied arrière, les jambes sont fléchie le poids du corps est réparti à 70% sur la jambe arrière et à 30% sur la jambe avant.</i>
<b>Koa seogi</b>	<i>Position de face les jambes sont croisé et fléchie,(Ap koa seogi) le pied qui se déplace vient ce placé devant (Dwit koa seogi) le pied qui se déplace vient se placé derrière.</i>
<b>Beom seogi</b>	<i>Position de face les deux jambes sont fléchie, les pieds sont dirigé vers l'avant, le talon du pied avant et relevé, celui de derrière et complètement à plat, la distance des pieds et la même que Ap seogi, le poids du corps et 80% sur la jambe arrière. (Position dite du tigre)</i>
<b>Pyeonhi seogi</b>	<i>Position de face les deux jambes sont tendue, un pied et légèrement en avant, il et tourné vers l'extérieure d'environ 45°.</i>
<b>Haktari seogi</b>	<i>Position de face, une jambe tendu, le pied de l'autre jambe est ramené a la hauteur du genoux. (Position dite de la cigogne).</i>

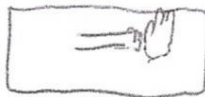




-> KORYO  
MUREUP KEOKKI



-> KORYO  
PYONSANKEUT ARE SAECHYO SIREUGI



-> KORYO  
JUMEOK PYOSEOK SIREUGI

Korea Club houdeng



Korea Club houdeng





Korea Club houdeng



Korea Club houdeng

