

VOCABULAIRE A CONNAITRE POUR LE PASSAGE DE GRADE

Termes de base		Les différents niveaux	
Tchoumbi	Position de départ	Aré	Niveau bas
Tchaliot	Garde à vous	Momtong	Niveau plexus
Kyongnye	Saluez	Eulgoul	Niveau visage
Baro	Revenez	Lexique Membres et parties du corps	
Dwiro dora	Demi-tour	Joumok	Poing
Dobok	Tenue	Deung joumok	revers du poing
Ti	Ceinture	Me joumok	Marteau du poing
Dojang	Salle d'entraînement	Sonn	Main
Kyo sa nim	Assistant / instructeur	Sonnal	Tranchant de la main
Sa beum nim	Maître	Pyon sonn keut	Pic des doigts
Poomsé	Combat imaginaire	Batangsonn	Paume de la main
Kihap	Cri	Pal	Bras
Dan	Niveau après la ceinture noire	Palcoup	Coude
Keup	Niveau avant la ceinture noire	Bal	Pied
Maki	Blocage	Moureup	Genou
Tchagui	Coup de pied		
Tchigui	Mouvement d'attaque avec impact fouetté		
Tchireugui	Mouvement d'attaque avec impact piqué des extrémités (doigts ou pied)		
Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion		
Baro	Bras et jambe opposés		
Bande	Même bas, même jambe		
An	Vers l'intérieur		
Bakkat	Vers l'extérieur		
Yop	De côté		
Dolyeu	Mouvement circulaire		
Nelyeu	Mouvement descendant		
Eulyeu	Mouvement ascendant		

La Numérotation

Ana	1	Il	1er
Doul	2	Yi	2ème
Set	3	Sam	3ème
Net	4	Sah	4ème
Dasot	5	Oh	5ème
Yosot	6	Youk	6ème
Ilgop	7	Tchil	7ème
Yeudol	8	Pal	8ème
Ahop	9	Gou	9ème
Yeul	10	Tchip	10ème

Poomsé 1 : Tae geuk il jang

Aré maki	Blocage bas poing fermé (côté externe)
Momtong maki	Blocage moyen poing fermé (côté externe)
Eulgoul maki	Blocage haut poing fermé (côté externe)
Momtong bande jileugui	Coup de poing moyen (même bras, même jambe)
momtong baro jileugui	Coup de poing moyen (bras et jambe opposée)
Ap tchagui	Coup de pied de face (bol du pied)

Poomsé 2 : Tae geuk ii jang

Momtong an maki	Blocage moyen poing fermé (bras et jambe opposés)
Eulgoul bande jileugui	Coup de poing haut (même bras, même jambe)

Poomsé 3 : Tae geuk sam jang

Hann sonnal momtong bakkat maki	Blocage moyen avec le tranchant de profil (côté externe)
Momtong dou bal jileugui	Deux coup de poing niveau moyen
Hann sonnal jé bi poum mok tchigui	Frappe du tranchant externe de la main au niveau du cou vers l'intérieur avec la paume vers le haut (bras et jambe opposée)

Poomsé 4 : Tae geuk sah jang

Sonnal momtong bakkat maki	Blocage moyen avec le tranchant externe de la main vers l'extérieur l'autre main en soutien sous le plexus
Batangson momtong nouleu maki	Blocage écrasant de haut en bas main ouverte paume vers le bas parrallèle au sol
Momtong bakkat maki	Blocage moyen vers l'extérieur avec l'avant bras externe poing fermé
Pyon sonn keut sero tchireugui	Pic des doigts main perpendiculaire au sol pouce vers le haut l'autre main en soutien sous le coude
Jé bi poom mok tchigui	Blocage haut main ouverte (même bras, même jambe, côté externe) hann sonnal jé bi poom mok tchigui avec l'autre main
Deung joumok eulgoul ap tchigui	Frappe du revers du poing en avant

Poomsé 5 : Tae geuk oh jang

Me jou mok eulgoul nelyo tchigui	Frappe de haut en bas du poing fermé main perpendiculaire au sol, doigts vers l'avant
Palcoup dolyo tchigui	Frappe circulaire du coude vers l'intérieur
Palcoup pyo jeuk tchigui	Frappe du coude dans la main ouverte, pouce vers le haut perpendiculaire au sol et parrallèle au corps

Poomsé 6 : Tae geuk youk jang

Hann sonnal bitereu eulgoul maki	Blocage haut du tranchant de bas en haut (bras et jambe opposés, côté externe)
Eulgoul bakkat maki	Blocage haut vers l'extérieur poing fermé (côté externe)
Eut keuro aré maki	Double blocage aré maki simultanés des deux côté du corps (séparateur)
Batangsonn momtong maki	Blocage moyen de l'extérieur vers l'intérieur avec la paume de main, main perpendiculaire au sol pouce vers soi

Poomsé 7 : Tae geuk tchil jang

Batangsonn momtong an maki	Batangsonn momtong maki (bras et jambe opposés)
Sonnal aré maki	Blocage bas avec le tranchant de la main ouverte côté externe paume vers le bas et l'autre main en soutien sous le plexus

Batangson geudeleu momtong an maki	Blocage de haut en bas main ouverte paume parallèle au sol l'autre bras perpendiculaire pouce vers soi coude en appui sur l'autre bras
Kawi maki	Double blocage aré maki d'un côté et momtong bakkat maki l'autre côté
Momtong hetcheu maki	Double blocage moyen poing fermés côté externe de l'avant bras vers l'extérieur
Eut keuro aré maki	Aré maki avec l'autre bras en renfort par-dessus (poignet en contact)
Geudeleu mé jou mok eulgoul ap tchigui	Deung joumok avec le coude en appui sur l'autre main
Deung joumok eulgoul bakat tchigui	Frappe avec le revers du poing doigts vers l'avant
Dou joumok je tcheu jileugui	Double coup de poing en remontant au niveau du ventre
Momtong yop jileugui	Coup de poing moyen de profil
Pyojeuk tchagui	Coup de pied en tapant dans la main (côté interne)

Poomsé 8 : Tae geuk pal jang

Geudeleu momtong bakkat maki	Blocage momtong bakkat maki, l'autre poing fermé en soutien en dessous du plexus
Owé santeul maki	Double blocage : aré maki + an palmok momtong bakkat maki avec l'autre bras (bas en angle droit)
Geudeleu aré maki	Blocage geudeleu momtong bakkat maki niveau bas
Palcoup dolyo tchigui	Frappe circulaire du coude vers l'intérieur niveau visage
Dou bal deung seung ap tchagui	Ap tchagui momtong suivi d'un ap tchagui eulgoul en sautant
Tuyeu ap tchagui	Ap tchagui sauté

COUPS DE PIED A CONNAITRE POUR PASSER LES CEINTURES SUIVANTES :

Ceinture jaune à verte	Ceinture violette à bleue	Ceinture rouge
Ap tchagui	Dwitt dora yop tchagui	Pyo jeuk tchagui
Yop tchagui	Foulyeu tchagui	Dou bal deung seung ap tchagui
Dolyo tchagui	Ann tchagui	Tuyeu ap tchagui
Bandal tchagui (pitt)	Bakkat tchagui	Bitereu tchagui
Dwitt tchagui	Ann nelyeu tchagui	mireu tchagui
Nakkat tchagui	Bakkat nelyeu tchagui	Nopi tchagui
Momdolyo tchagui	360° pitt tchagui	
Nelyeu tchagui		