



## **Programme 11<sup>ème</sup> keup enfant (ceinture orange barrette, enfant)** **9<sup>ème</sup> keup adulte (ceinture jaune, adulte)**

### ***Les termes utilisés***

Tchaliot : garde à vous	Chwio : repos
Kyongnye : saluez	Dwiro dora : demi-tour
Tchoumbi : position de départ	Balbako : changez de coté / de garde
Shijak : commencez	Kyorugui : combat
Baro : revenez	Dojang : salle d'entraînement
Poomse : forme / enchainement de techniques	Dobok : tenue
Kyo sa nim : instructeur	Kihap : cri - libération de l'énergie

### ***Les techniques***

Jileugui : Coup de poing
Montong baro jileugui : Mouvement d'attaque du poing en percussion, bras inversé à la jambe avant
Montong bande jileugui : Mouvement d'attaque du poing en percussion, bras du côté de la jambe avant
Ap tchagui : coup de pied de face, frappe avec le bol de pied
Yop tchagui : coup de pied de profil, frappe avec le talon
Bandal tchagui : coup de pied ascendant à 45°
Dolyeu tchagui : coup de pied circulaire
Nelyeu tchagui : coup de pied écrasant en « marteau », frappe avec le talon ou le dessous du pied
Dwitt tchagui : coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon
Maki : blocage

### ***Les positions***

Ap seugui : position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
Ap koubi seugui : position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°
Joutchoum seugui : position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi

### ***Les niveaux***

Ale	: niveau bas
Momtung	: niveau moyen
Eulgoul	: niveau haut

### ***Les nombres cardinaux***

Hana	: 1	Yosot	: 6
Doul	: 2	Ilgop	: 7
Set	: 3	Yeudol	: 8
Net	: 4	Hahop	: 9
Dasot	: 5	Yeul	: 10

### ***Les directions***

ap : de face / vers l'avant	tyo : sauté
Yop : de profil / sur le côté	nelieu : du haut vers le bas
dwitt : derrière / vers l'arrière	oren : à droite
dolieu : circulaire	owen : à gauche
mom dolieu : retourné circulaire	