



## Programme 12<sup>ème</sup> keup / ceinture orange, enfant

### Les termes utilisés

Tchaliot : garde à vous

Kyongnye : saluez

Tchoumbi : position de départ

Shijak : commencez

Baro : revenez

Poomse : forme / enchainement de techniques

Kyo sa nim : instructeur

Kihap : cri - libération de l'énergie

Dobok : tenue

Dojang : salle d'entraînement

Chwio : repos

Dwiro dora : demi-tour

Balbako : changez de coté / de garde

### Les techniques

Jileugui : Coup de poing

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

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°

### Les niveaux

Ale : niveau bas  
Momtong : 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