

Programme 8^{ème} keup enfant - 7^{ème} keup enfant / adulte (ceinture voilette et voilette 1 barrette, enfant / ceinture jaune 2 barrettes, adulte)

Les termes utilisés

<u>Tchaliot</u> : garde à vous	<u>Chwio</u> : repos
<u>Kyongnye</u> : saluez	<u>Dwiro dora</u> : demi-tour
<u>Tchoumbi</u> : position de départ	<u>Balbako</u> : changez de côté / de garde
<u>Shijak</u> : commencez	<u>Kyorugui</u> : combat
<u>Baro</u> : revenez	<u>Dojang</u> : salle d'entraînement
<u>Poomse</u> : forme / enchaînement de techniques	<u>Dobok</u> : tenue
<u>Kyo sa nim</u> : instructeur	<u>Kihap</u> : cri - libération de l'énergie
<u>Ti</u> : ceinture	<u>Youdan ja</u> : pratiquant ceinture noire
<u>Sa beum nim</u> : Maître	<u>Keuman</u> : arrêtez
<u>Youkeup ja</u> : pratiquant avant la ceinture noire	<u>Kibon</u> : base

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

Dou bon jileugui : Mouvement d'attaque du poing en percussion répété deux fois

Maki : blocage

Ale maki : blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant bras (côté cubitus)

Ale an maki : blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, côté jambe arrière, avec le côté externe de l'avant bras (côté cubitus)

Montong maki : blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant bras (côté cubitus)

Montong an maki : blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière

Eulgoul maki : blocage ascendant niveau haut, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant bras (côté cubitus)

Eulgoul an maki : blocage ascendant niveau haut, côté jambe arrière, avec le côté externe de l'avant bras (côté cubitus)

Montong bakkat maki : blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant bras (côté cubitus et jambe avant)

Han sonal montong maki : blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (côté cubitus), buste à 45° niveau moyen, l'autre bras, plié à la ceinture en poing fermé

Tchagui : coup de pied

Ap tchagui : coup de pied de face, frappe avec le bol de pied (dessous des métatarsiens / ap tchouk)

Yop tchagui : coup de pied de profil, frappe avec le talon (duit tchouk) ou le tranchant externe du pied (balnal dung)

Bandal tchagui : coup de pied ascendant à 45°, frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (ap tchouk / baldung)

Dolyeu tchagui : coup de pied circulaire, frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (ap tchouk / baldung)

Dwitt tchagui : coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (duit tchouk)

Mon dolyeu tchagui : coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied (duit tchouk / duitkoumtchi)

Nelyeu tchagui : coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied (duit tchouk / duitkoumtchi)

Tyo tchagui : coup de pied sauté

Tchigui : frappe diverse

Han sonnal jebipoum mok tchigui : Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe arrière

Han sonnal mok tchigui : Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe avant

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

Dwitt koubi : pieds perpendiculaires distant d'un pas $\frac{1}{2}$, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils (transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière -70%-)

Les niveaux

Ale : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

Les nombres cardinaux

Hana : 1

Set : 3

Dasot : 5

Ilgop : 7

Hahop : 9

Doul : 2

Net : 4

Yosot : 6

Yeudol : 8

Yeul : 10

Les directions

ap : de face / vers l'avant

mom dolieu : retourné circulaire

tyo : sauté

Yop : de profil / sur le côté

dolieu : circulaire

oren : à droite

dwitt : derrière / vers l'arrière

nelieu : du haut vers le bas

owen : à gauche