

Programme 10^{ème} - 9^{ème} keup enfant (ceinture verte et verte barrette, enfant) 8^{ème} keup adulte (ceinture jaune barrette, adulte)

Les termes utilisés

Tchaliot : garde à vous
Kyongnye : saluez

Tchoumbi : position de départ

Shijak : commencez

Baro : revenez

Poomse : forme / enchaînement de techniques

Kyo sa nim : instructeur

Ti : ceinture

Sa beum nim : Maître

Youkeup ja : pratiquant avant la ceinture noire

Chwio : repos

Dwiro dora : demi-tour

Balbako : changez de côté / de garde

Kyorugui : combat

Dojang : salle d'entraînement

Dobok : tenue

Kihap : cri - libération de l'énergie

Youdan ja : pratiquant ceinture noire

Keuman : arrêtez

Kibon : 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

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)

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

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

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

Yop : de profil / sur le côté

dwitt : derrière / vers l'arrière

mom dolieu : retourné circulaire

dolieu : circulaire

nelieu : du haut vers le bas

tyo : sauté

oren : à droite

owen : à gauche