

Lexique 2 à partir de ceinture verte

étudier aussi le lexique 1

Les parties du corps

Les membres supérieurs

<i>Le corps</i>	<i>Mom</i>
<i>Le cou</i>	<i>Mok</i>
<i>L'avant bras</i>	<i>Pal-mok</i>
<i>Le coude</i>	<i>Palkoup</i>
<i>Main</i>	<i>Son</i>
<i>Main ouverte</i>	<i>Son-nal</i>
<i>Piqué des doigts</i>	<i>Son-keut / Pyon-son- keut</i>
<i>Piqué avec 2 doigts (majeur et index)</i>	<i>Gawi-son-keut</i>
<i>Revers de la main</i>	<i>Son-nal-deung</i>
<i>Paume de la main</i>	<i>Batang-son</i>
<i>Paume de la main vers le haut</i>	<i>Jetcho</i>
<i>Paume de la main vers le bas</i>	<i>Ope</i>
<i>Paume de la main vers un plan latéral</i>	<i>Sewo</i>
<i>Partie inférieure des phalanges</i>	<i>Pyon joumeuk</i>
<i>Attaque du poing fermé</i>	<i>Jireugy</i>
<i>Poing fermé</i>	<i>joumeuk</i>
<i>Revers du poing fermé</i>	<i>Deung-joumeuk</i>
<i>Base du poing fermé</i>	<i>Me-joumeuk</i>
<i>Le majeur plié sort du poing fermé</i>	<i>Bam-joumeuk</i>
<i>Partie latéral de la main le pouce et l'index forme un arc de cercle</i>	<i>Agum-son</i>
Les membres inférieurs	
<i>Genoux</i>	<i>Mooreup</i>
<i>Pied</i>	<i>Bal / cha</i>
<i>Tendon d'Achille</i>	<i>Dwit-koumchi</i>
<i>Talon</i>	<i>Dwit-chook</i>
<i>Bol du pied (sous orteils)</i>	<i>Ap-chook</i>
<i>Plante du pied (inferieur)</i>	<i>Bal-badak</i>
<i>Partie supérieure du pied (dessus)</i>	<i>Bal-deung</i>
<i>Partie latéral du pied (tranchant)</i>	<i>Bal-nal</i>
<i>Orteil</i>	<i>Bal-keut</i>
Les commandements	
<i>Préparez-vous / Préparation au salut</i>	<i>Joumbi</i>
<i>Garde à vous</i>	<i>Charyeot</i>
<i>Saluez</i>	<i>Kyung-neh</i>
<i>Repos</i>	<i>Suiot</i>
<i>Criez</i>	<i>Kihap</i>
<i>Stop Arrêt final</i>	<i>Keuman</i>
<i>Pose Arrêt momentané</i>	<i>Kalyo</i>
<i>Partez Commencé (début d'un combat)</i>	<i>Shi-jak</i>
<i>Redémarrer (pendant un exercice)</i>	<i>Kesok</i>
<i>Changez</i>	<i>Palmoko</i>
<i>Demi-tour / tournez</i>	<i>Dwiro-dorat</i>
<i>Revenez en position initial</i>	<i>Baroo</i>

Lexique 2 à partir de ceinture verte

Compétition et arbitrage	
<i>Bleu (couleur)</i>	<i>Chong</i>
<i>Rouge (couleur)</i>	<i>Hong</i>
<i>Combat</i>	<i>Kyeulougi</i>
<i>Début combat</i>	<i>Shi-jak</i>
<i>Arrêt pendant le round</i>	<i>Kalyo</i>
<i>Suspension du combat (blessure)</i>	<i>Shi-gan</i>
<i>Obtention Imin pour soins docteur</i>	<i>Ke-shi</i>
<i>Fin du combat</i>	<i>Keuman</i>
<i>Point positif</i>	<i>Duk jeom</i>
<i>½ point négatif</i>	<i>Kyongo Hana</i>
<i>1 point négatif</i>	<i>Gam jeom</i>
<i>Avertissement</i>	<i>Chouwi</i>
<i>Action interdite</i>	<i>Banchik</i>
<i>Le jugement</i>	<i>Simm-pann</i>
<i>Le vainqueur</i>	<i>Sungi</i>
<i>Le vaincu</i>	<i>Chida</i>
<i>Match nul</i>	<i>Bikime</i>
<i>Abandon</i>	<i>Kikwon</i>
<i>Perdu par disqualification</i>	<i>Sil-kyok</i>
Divers	
<i>Self-défense</i>	<i>Hosishul</i>
<i>Self-défense contre bâton</i>	<i>Bongshul</i>
<i>Grade (blanche à rouge barrette noire)</i>	<i>Keup</i>
<i>Grade supérieur en dessous de 16 ans ceinture noire</i>	<i>Poom</i>
<i>Grade supérieur ceinture noire au-dessus de 16 ans</i>	<i>Dan</i>
<i>Frappe du pied</i>	<i>Tchagi</i>
<i>Frappe du poing</i>	<i>Tchirugi</i>
<i>Frappe avec main</i>	<i>Tchigi</i>
<i>Technique de casse</i>	<i>Kyeupa</i>
<i>Technique d'enchaînement</i>	<i>Ki-bonn</i>
<i>Blocage</i>	<i>Makki</i>
<i>Position de jambe</i>	<i>Seogi</i>
<i>L'entraînement</i>	<i>Kouryeug</i>
<i>Attaque sur un pas</i>	<i>IL bo dae ryeum</i>
<i>Attaque sur deux pas</i>	<i>IY bo dae ryeum</i>
<i>Attaque sur trois pas</i>	<i>SAM bo dae ryeum</i>
<i>Les protections</i>	<i>Hogoo</i>
<i>Combat imaginaire contre plusieurs adversaires</i>	<i>Pom-see ou poomsae</i>

Les différentes parties de la main + différentes possibilités d'attaque et de défense.

MAINS

AGEUM SON

Partie latérale de la main, doigts joints, le pouce s'écartant de la main pour former un arc de cercle



Vue du dessus

Ageum son chigi

Ageum son makki

AM JOEMOEK

Revers du poing



BATANG SON

Attaque faciale, le majeur plié sortant du poing



DEUNG JOMOEK

Revers du poing



GAWI SONKEUT

Piqué avec 2 doigts (index et majeur en « V »)



JETSHO

Paume de la main vers le haut.



JOEMOEK

Partie faciale du poing.



OPE

Paume de la main dirigée vers le bas.



PYON JOEMOEK

Partie inférieure des premières phalanges.



Seweo
Pyon joemoek

PYONSON KEUT

Piqué des doigts.



SEWEO

Paume de la main dirigée vers un plan latéral.



SON KEUT

Piqué de l'index.



SONNAL

Partie médiane de la main (le tranchant).



SONNAL DEUNG

Partie latérale et revers de la main.



Le pied

Les différentes parties du pied ainsi que les différentes possibilités d'attaque et de défense.

APCHOOK

Bol du pied (partie antéro-inférieure).



Apchook ap chagi

Apchook dollyo chagi

BAL le pied

BALDAKAK

Plante du pied.



BALDEUNG

Coup de pied (partie supérieure).



BALNAL

Partie latérale (tranchant).



Attaque

Défense

CHA Le pied

DWITCHOOK

Le talon.



DWITKOOMCHI

Partie postérieure du pied et du talon.



PYO JEUK

Partie médiale du pied.



Les positions JAMBES

AP KOUBI

Grande position : jambe avant fléchie (+/- 90° par rapport à la cuisse), jambe arrière tendue, doigts des pieds vers l'avant, tronc perpendiculaire au sol, épaules de face; la longueur entre les deux pieds est de +/- 3 largeurs de hanches et la largeur entre ceux-ci est de +/- 1 largeur de hanches.



AP SEOGI

Idem qu' ap koubi mais la longueur entre les 2 pieds est de +- 1 largeur de hanches, ce qui réduit le fléchissement de la jambe avant sur la cuisse.



BEUM SEOGI

Position du tigre : les pieds sont parallèles, le talon du pied avant est relevé, les deux jambes sont fléchies et distantes d'une largeur de hanches. Le poids du corps est réparti à 70% sur la jambe arrière.



DWIT KOUBI

Position « arrière » que l'on prend en plaçant les pieds perpendiculaires, les talons sur la même ligne, distants en longueur de +/- 3 largeurs de hanches. Le poids du corps se répartit à 30% sur la jambe avant et donc à 70% sur la jambe arrière. C'est donc cette jambe arrière qui déterminera l'emploi du oreun (droit) ou du wien (gauche). Dans cette position, le tronc est perpendiculaire au sol, les épaules légèrement en oblique par rapport à la ligne joignant les talons.



HAKTARI SEOGI

Position du « flamant rose » : un seul pied est donc en appui sur le sol; l'autre pied est situé au niveau du genou de la jambe d'appui, l'autre jambe dont le pied est donc dans la position décrite ci-avant se trouvant fléchie dans le plan antéro-latéral.



JOUNBI SEOGI

Même position que naranhi seogi mais avec les mains devant et distants de plus ou moins 10 à 15 cm du noeud de ceinture.



KOA SEOGI

Les deux pieds sont croisés (un en appui sur la plante du pied, l'autre en appui sur le bol du pied), jambes fléchies et les genoux avancés de la même façon.



Oreun Ap Koa seogi



Wien Ap Koa seogi

MOA SEOGI

Position de concentration : les pieds sont joints et les jambes sont tendues.



NARANHI SEOGI

Position d'attente, pieds parallèles, écartés d'une largeur de hanches, bras croisés dans le dos, mains ouvertes, la gauche sur la droite.



PYEONHI SEOGI

Même position que **NARANHI SEOGI** mais avec un des deux pieds qui s'écarte à 45° de la ligne médiane.

JOUCHOUM SEOGI

Position du cavalier au galop : les pieds sont parallèles; situés sur une même ligne et écartés de +/- 3 largeurs de hanches; les jambes sont fléchies par rapport aux cuisses (+/- 90°), les genoux prenant la direction des antéro-latéraux, les épaules bien de face et le tronc perpendiculaire au sol.

