



**VOCABULAIRE TAEKWONDO**

**COUPS DE PIED (TCHAGUI)**

**Mains en position de combat**



**AP – Tchagui**  
Coup de pied de face



**PANDAL - Tchagui**  
Coup de pied face sur le côté



**NELLYO - Tchagui**  
Coup de pied marteau



**DOLLYO – Tchagui**  
Coup de pied visage



**DUI – Tchagui**  
Coup de pied d'âne



**YOP – Tchagui**  
Coup de pied talon

**POSITION (SOGUI / KOUBI)**



**AP – sogui**  
Position debout



**AP KOUBI – sogui**  
Position genou devant plié – jambe arrière tendue



**DUI – sogui**  
Position jambe arrière fléchie



**JOUTCHOUM – sogui**  
Position cavalier



**TCHALYEUT – sogui**  
Position mains jointes devant – bras tendus  
Position garde à vous

**PROTECTION / BLOCAGE (MAKKI)**

**Pour attaque de face**



**EULGOUL – makki**  
Protection visage



**MOMTONG ANN – makki**  
Blocage – de l'extérieur vers l'intérieur



**ALÉ – makki**  
Protection bas



## VOCABULAIRE TAEKWONDO

### PROTECTION / BLOCAGE (MAKKI)

Pour attaque de face (suite)



**MOMTONG BAKKAT – makki**  
Blocage – de l'intérieur vers l'extérieur

Pour attaque sur le côté (latérale)



**SONAL MONTONG– makki**  
Protection moyen mains ouvertes

### COUP DE POING (JILEUGUI)



**MONTONG– jileugui**  
Coup de poing même que jambe avancée (ventre)



**MONTONG BALO – jileugui**  
Coup de poing contraire à la jambe avancée (ventre)



**EULGOUL PANDÉ – jileugui**  
Coup de poing même que jambe avancée (visage)



**EULGOUL BALO – jileugui**  
Coup de poing contraire à la jambe avancée (visage)

1er Poomsae  
2ème Poomsae  
3ème Poomsae  
4ème Poomsae

Taeguek il jang  
Taeguek i jang  
Taeguek sam jang  
Taeguek sa jang

5ème Poomsae  
6ème Poomsae  
7ème Poomsae  
8ème Poomsae

Taeguek oh jang  
Taeguek youk jang  
Taeguek tchil jang  
Taeguek pal jang

### Nombres :

1 - Hanna	2 - Toul	3 - Set	4 – Net	5 – Dassot
6 – Yassot	7 – Ilgop	8 – Yodol	9 – Ahop	10 - Yol

**Dojang** : Salle d'entraînement  
**Sabeum nim** : Professeur ou maître  
**Gyo sa nim** : Assistant  
**Kyong nie** : Saluez  
**Tchalyeut** : Garde à vous  
**Kihap** : Le cri

**Joumbi** : Préparez-vous  
**Oleun** : À droite  
**Oenn** : À gauche  
**Dobok** : La tenue  
**Ti** : La ceinture