CULTURE GENERAL

TAE	:	Les techniques de membres inférieures
KWON	:	Les techniques de membres supérieurs
DO	:	l'esprit dans lequel on pratique
SONBAE	:	Corps d'élite d'une des 3 grandes familles qui ont créé le taekwondo
Est-ce un sport olympique ?	:	Oui
Quel est le pays d'origine ?	:	La Corée
La fédération nationale francophone	:	ABFT « Association Belge Francophone de Taekwondo »
La fédération continentale	:	ETU « European Taekwondo Union » (*en anglais*)
La fédération mondiale	:	WTF « World Taekwondo Federation » (*en anglais*)
DOBOK	:	La tenue
TI	:	La ceinture
DO JANG	:	La salle d'entraînement

GENERAL

TCHOUBI	:	se préparer (poings fermés)
CHARIOT	:	bras le long du corps (jambes jointes)
KYONI	:	saluer

KIHAP	:	Le cri

Savoir compter	« ANA »	:	1
	« TOUL »	:	2
	« SET »	:	3
	« NET »	:	4
	« DASO »	:	5
	« YOSO »	:	6
	« ILDOB »	:	7
	« YODOL »	:	8
	« HAHOP »	:	9
	« YOL »	:	10
Savoir classer	« IL »	:	Premier - 1er
	« Y »	:	Deuxième - 2ème
	« SAM »	:	Troisième - 3ème
	« SA »	:	Quatrième - 4ème
	« OH »	:	Cinquième - 5ème

La latéralité	OWEN	:	Gauche
	OREUM	:	Droit
Les directions	AP	:	De face
	DUIT	:	Derrière
	YOP	:	De côté

COMBAT			
KYORUGI		:	Le combat

HANGOO		:	Le plastron
Les couleurs du plastron	CHONG	:	**Bleu**
	HONG	:	**Rouge**

Les commandements	SIJAK	:	partez
	KALLYO	:	stoppez
	KEUMAN	:	terminez
	KESO	:	repartez

TCHAGI		:	Coup de pied
Les Coups de pieds TCHAGI	BANDAEL	:	Coup de pied en croissant de lune, avec le dessus. « La toupie »
	NAERYO	:	Coup de pied du haut vers le bas, avec le talon. « Coup de pieds marteau »
	AN	:	Coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur. « La claque »
	DUIT	:	Coup de pied arrière, avec le talon. « La ruade de cheval »

DEMO		
TOUMYO	:	Sauté
MOM DOLLYO	:	Rotation
MOM	:	Le corps
DOLLYO	:	Circulaire, rotatif
KIEUPA	:	la casse

TCHAGI		:	Coup de pied
Les	DOLLYO	:	Coup de pied à 90° avec le dessus du pied.
Coups de pieds	DUIDOLLYO	:	Coup de pied crocheté.
TCHAGI	BAKKAT	:	Coup de pieds de l'intérieur vers l'extérieur

TECHNIQUE

Les 3 niveaux	ARAE	:	Bas
	MONTONG	:	Moyen
	EOLGOEL	:	Haut
Les trajectoires	AN	:	Extérieur -> intérieur
	BAKAT	:	Intérieur -> extérieur
Les associations	BANDAE	:	Même jambe – même bars
	BARO	:	Jambe et bras opposés

JIREUGI	:	Coup de poing

MAKKI		:	Blocage
Les blocages MAKKI	ARAE	:	Blocage niveau bas
	MONTONG	:	Blocage niveau moyen
	EOLGOEL	:	Blocage niveau haut

SEOGI		:	Position
Les positions de pieds SEOGI	AP	:	Position de marche
	AP KOOBI	:	Grande position
	JOCHOOM	:	Position du « cavalier »
	DUIT KOOBI	:	Position appui sur la jambe arrière, en angle droit
	JOUNBI	:	Position de salut : pieds parallèles, largeur des épaules

TCHIGI	:	Frappe rebondie

TCHAGI		:	Coup de pied
Les Coups de pieds TCHAGI	AP	:	Coup de pied de face, avec le bol (plante) du pied
	YOP	:	Coup de pied latéral, avec le tranchant. « Le chien qui fait pipi »
	MILLYO	:	Coup de pied de face, avec la plante du pied. « Enfoncer la porte »

Les parties du corps	PAL	:	Le bras
	PALMEOK	:	L'avant-bras
	SON	:	La main
	BAL	:	Le pied
	DARI	:	La jambe

SELF DEFENSE

HOSINSHUL		:	La self défense
Les parties du corps (frappe)	PALKOEP	:	Le coude
	SONNAL	:	Le tranchant de la main
	MOREUP	:	Le genou