

ITF

Lexique de Taekwon-Do

Anglais-Français-Coréen

PRÉPARÉ PAR M. YANNICK DROLET

INSTRUCTEUR, 5^e degré



TABLES DES MATIÈRES

	<u>Page</u>
TABLE DES MATIÈRES	
1.0 Termes généraux de compétition	3
2.0 Positions	5
3.0 Déplacements	5
4.0 Techniques des membres inférieurs : coups de pieds	6
5.0 Techniques de blocage	7
6.0 Techniques d'attaques des membres supérieurs	8
Index des termes en anglais	10
Index des termes en français	14

1.0 TERMES GÉNÉRAUX DE COMPÉTITION

1. attacking a fallen opponent	attaque de l'adversaire au sol
2. attention!	Attention!
3. breaking technique	Technique de cassage
4. breastplate : plastron	Plastron
5. caution	Prévention; observation
6. championship	Championnat
7. combined techniques	Techniques combinées
8. competition	Compétition
9. competition chart	Feuille de compétition
10. competitor	Concurrent; participant; compétiteur
11. corner judges	Juges de coin
12. counter-attack technique	Technique de contre-attaque
13. courtesy	Courtoisie
14. decisive blow	Coup précis
15. defence technique	Technique de défense
16. demerit	Point de démerite
17. disqualification	Disqualification
18. draw	Match nul
19. executive committee	Comité directeur
20. falling technique	Technique de brise-chute
21. foul strike	Coup interdit
22. fouls	Faute; coup interdit
23. free sparring	Combat libre
24. full contact	Plein contact
25. full split	Grand écart
26. half split	Demi-écart
27. heavy weight	Poids lourd
28. holding	Retenir ou s'agripper à l'adversaire
29. individual competition	Compétition individuelle
30. indomitable spirit	Courage
31. injury	Blessure
32. insulting an opponent	Insulter l'adversaire
33. integrity	Intégrité
34. intentionally disabling an opponent	Causer volontairement des lésions
35. judge	Juge
36. judge paper	Feuille de pointage
37. jury	Jury
38. light contact	Léger contact
39. light weight	Poids léger
40. loss of balance and fall	Perte d'équilibre et chute
41. loss of temper	Perte du contrôle de soi
42. middle weight	Poids moyen
43. misconduct against the referee	Manque de respect envers l'arbitre
44. mouth place	Protège-dent
45. one step sparring	Combat en un pas

1.0 TERMES GÉNÉRAUX DE COMPÉTITION (suite)

46. open weight category	Toutes catégories de poids
47. organizing committee	Comité organisateur
48. pairing sheet	Feuille d'appariement
49. pattern	Forme
50. perfect block	Blocage parfait
51. perseverance	Persévérance
52. power test	Épreuve de puissance
53. pre-arranged sparring	Combat organisé
54. push up	Flexion des bras (au sol)
55. ready!	Prêt!
56. recorder	Marqueur des points
57. referee	Arbitre
58. relax!	Repos!
59. rest period	Période de repos
60. ring	Plateau; surface de combat
61. score-board	Tableau des résultats
62. score sheet	Feuille de pointage; bulletin de pointage
63. scoring	Pointage
64. self control	Maîtrise de soi
65. self defence technique	Technique d'autodéfense
66. shield	Bouclier
68. shin pads	Protège-tibias
69. sparring boots; "safe-T-kick"	Chaussures de combat
70. sparring gloves; "safe-T-punch"	Gants de combat
71. special techniques	Techniques spéciales
72. stepping out of the ring	Sortie de la surface de combat
73. team competition; team match	Compétition par équipe
74. tenets of Taekwon-do	Crédo de Taekwon-do
75. three-step sparring	Combat en trois pas
76. time allowance	Durée de combat
77. time keeper	Chronométrateur
78. time signal	Signal de début/fin de combat
79. tournament	Tournoi (rencontre amicale)
80. training bag	Sac d'entraînement
81. training glove	Gant d'entraînement
82. training hall	Salle d'entraînement
83. two-step sparring	Combat en deux pas
84. vital spots	Points vitaux
85. warning	Avertissement
86. weight class	Catégorie de poids

2.0 LES POSITIONS

<u>Stances</u>	<u>Sogi</u>	<u>Ref.</u>	<u>Positions</u>
87. attention stance	Charyot		Position "à l'attention"
88. bending stance	Goobooryo sogi		Position fléchie
89. bending reay stance	Goobooryo junbi sogi	Won-Hyo (7)	Position d'attente fléchie
90. bow posture	Kyong ye jase		Position de salut
91. close stance	Moa sogi	Toi-Gye (3)	Position pieds joints
92. close ready stance	Moa junbi sogi	Won-Hyo	Position d'attente-pieds joints
93. crouched stance	Oguryo sogi		Position accroupie
94. diagonal stance	Sasun sogi	Juche(38)	Position diagonale
95. fixed stance	Gojung sogi	Won-Hyo (3)	Position immobile
96. L-stance	Niunja sogi	Chon-Ji (9)	Position en "L"
97. low stance	Nachuo sogi	Joong-Gun (27)	Position basse
98. one-leg stance	Waebal sogi	Won-Hyo (7)	Position sur une jambe
99. open stance	Palja sogi		Position ouverte
100. parallel stance	Narani sogi		Position parallèle
101. parallel ready stance	Narani junbi sogi	Chon-Ji (D)	Position d'attente parallèle
102. ready stance	Junbi sogi		Position d'attente
103. ready stance with a heaven hand		Po-Eun (D)	Position d'attente mains levées
104. rear foot stance	Dwitbal sogi	Joong-Gun (3)	Position arrière rapprochée
105. sitting stance	Annun sogi	Do-San (24)	Position du cavalier
106. vertical stance	Soo jik sogi	Hwa-Rang (7)	Position verticale
107. walking stance	Gunnun sogi	Chon-Ji (1)	Position de marche
108. walking ready stance	Gunnun so junbi sogi		Position d'attente avant
109. X-stance	Kyocha sogi	Yul-Gok (36)	Position croisée

3.0 LES DÉPLACEMENTS

<u>Stepping</u>	<u>Dolgi</u>	<u>Ref.</u>	<u>Déplacement</u>
110. backward step-turning	Dwiro omgyo didimyo dolgi		Pivot sur un pas arrière
111. double stepping backward	Ibo omgyo didimyo duruggi		Deux pas arrière
112. double stepping forward	Ibo omgyo didimyo nagagi	Kwang-Gae (4)	Deux pas avant
113. double step turning	Ibo omgyo didimyo dolgi		Pivot sur deux pas
114. foot shifting	Durogamyo jajunbal		Transfert (de pied)
115. forward step-turning	Opuro omgyo didimyo	Do-San (7)	Pivot sur un pas avant
116. sliding	mikulgi	Hwa-Rang (6)	Pas chassé
117. step-slide	Omgyo didigo mikulmyo dolgi	Choong-Jang (19)	Pivot sur pas chassé
118. stepping backward	Didimyo duruogi	Juche	Pas arrière
119. stepping forward	Didimyo nagagi	Kwang-Gae (3)	Pas avant
120. spot turning	Gujari dolgi	Do-San (3)	Pivot sur place

4.0 TECHNIQUES DES MEMBRES INFÉRIEURS : COUPS DE PIEDS

<u>Kick</u>	<u>C.d.p.</u>	<u>Ref.</u>	<u>C.d.p.</u>
121. back kick	Dwitchuk chagi	Juche	Coud de pied (C.d.p.) arrière
122. back piercing kick	Dwitchuk jirugi	Choong-Moo (14)	C.d.p. arrière tranchant
123. back snapping kick	Dwitchuk busigi		C.d.p. arrière fouetté
124. checking kick	Cho momchugi	Moon-Moo (50)	C.d.p. d'arrêt
125. consecutive kick	Yonsok chagi	Kwang-Gae (12-13)	C.d.p. consécutif
126. crescent kick	Bandal chagi	Yoo-Sin (55)	C.d.p. croissant
127. combination kick	Hon shik chagi	Hwa-ran (17-18)	C.d.p. combiné
128. dodging reverse turning k.	Pihamyo bandae dollyo	Juche (34)	C.d.p.circulaire inv. en esquive
129. double kick	Ijun chagi	Moon-Moo (2-3)	Double C.d.p.
130. downward kick	Naeryo chagi	Tong-Il (8)	C.d.p. vers le bas
131. drop kick	Opo chagi	Choong-Jang (12)	C.d.p. en chute
132. clying kick	Twimyo chagi	Choong-Moo (9)	C.d.p. sauté
133. flying high kick	Twimyo hopi chagi	Ul-Ji (17)	C.d.p. sauté avant en hauteur
134. flying reverse turning kick	Twimyo bandae dollyo c.	Juche (34)	C.d.p.circulaire inversé sauté
135. flying side piercing kick	Twimyo yopcha jirugi	Choong-Moo (9)	C.d.p. latéral tranchant sauté
136. flying two directions kick	Twimyo sangband chagi	Juche (37)	Double C.d.p. sauté
137. flying thrusting kick	Twimyo cha-tulti		C.d.p. sauté pénétrant
138. front kick	Ap jirugi	Do-San (14)	C.d.p. avant
139. front rising kick	Apcha olligi	Juche	C.d.p. avant soulevé
140. front hell kick	Kumchi ollyo chagi		C.d.p. du talon
141. front snap kick	Apcha busigi	Do-San (14)	C.d.p. avant fouetté
142. grasping kick	Japgo chagi		C.d.p. saisie
143. high kick	Napunde chagi	Hwa-Rang (17)	C.d.p. en hauteur
144. hooking kick	Dollyo goro chagi	Juche (7)	C.d.p. crocheté
145. upward kick	Anuro chagi		C.d.p. vers l'intérieur
146. knee low front shap kick	Moorup apcha busigi	Choong-Jang (19)	Coup de genou fouetté avant
147. knee upward kick	Moorup ollyo chagi	Toi-Gye (19)	Coup de genou remontant
148. low kick	Hache chagi	Po-Eun	C.d.p. bas
149. outward kick	Bakuro chagi		C.d.p. vers l'extérieur
150. overhead kick	Twio normo chagi		C.d.p. par- dessus obstacle
151. pressing kick	Noolloo chagi	Kwang-Gae (12)	C.d.p. avec pression
152. pushing kick	Cha milgi	Moon-Moo	C.d.p. avec poussée
153. reverse hooking kick	Bandae dollyo goro chagi	Choi-Yong (13)	C.d.p. crocheté inversé
154. reverse turning kick	Bandae dollyo chagi	Eui-Am (19)	C.d.p. circulaire inversé
155. rising kick	Cha olligi		C.d.p. remontant
156. side kick	Yop jirugi		C.d.p. latéral
157. side piercing kick	Yopcha jirugi	Won-Hyo (8)	C.d.p. latéral tranchant
158. side pushing kick	Yopcha milgi	Moon-Moo (31)	C.d.p. latéral avec poussée
159. side thrusting kick	Yopcha tulgi	Moon-Moo (50)	C.d.p. latéral pénétrant
160. sliding kick	Mikulgi chagi		C.d.p. chassé
161. sweeping kick	Suroh chagi	Sam-Il (16)	Croc-en-jambe
162. turning kick	Dollyo chagi	Hwa-Rang (17)	C.d.p. circulaire
163. twin foot front kick	Sangbal chagi		Double C.d.p. avant
164. twisting kick	Bituro chagi	Ge-Baek	C.d.p. dévié
165. vertical kick	Sewo chagi	Tong-Il (8)	C.d.p. vertical
166. waving kick	Doro chagi	Yoo-Sin (52)	C.d.p. d'arrêt balayé

5.0 TECHNIQUES DE BLOCAGES

<u>Blocking</u>	<u>Nakgi</u>	<u>Ref.</u>	<u>Blocage</u>
167. arc-hand block	Bandalson makgi	Moon-Moo	Blocage avec main arquée
168. bow wrist block	Sonmok dong makgi	Tong-Il (23)	Blocage du revers de poignet
169. checking block	Momchau makgi	Choong-Moo (27)	Blocage d'arrêt
170. circular block	Dollimyo makgi	Won-Hyo (19)	Blocage circulaire
171. double arc-hand b.	Doo bandalson m.	Gae-baek (7)	Double blocage des mains arquées
172. double dorearm b.	Sang palmok makgi	Dan-Gun (11)	Double blocage des avant-bras
173. double knife-hand b.	Sang sonkal makgi	Dan-Gun (1)	Double blocage du tranchant de main
174. double palm block	Doo sonbadak makgi		Blocage parallèle des paumes
175. downward block	Naeryo makgi	Juche	Blocage vers le bas
176. forearm guarding b.	Palmok daebi makgi	Won-Hyo (28)	Défense avec avant-bras
177. four direction block	Saju makgi		Blocage dans les quatre directions
178. front block	Ap makgi	Chon-Ji (1)	Blocage avant
179. grasping block	Butjaba makgi		Blocage avec saisie
180. high side block	Nopunda yop makgi	Do-San (1)	Blocage haut latéral
181. hooking palm block	Golcho sonbadak m.	Yul-gok (15)	Blocage crocheté
182. inner forearm block	An palmok makgi	Chon-Ji (9)	Blocage de l'avant-bras interne
183. inside block	An makgi		Blocage de l'intérieur
184. inward block	Onuro makgi	Yon-Gae (46)	Blocage vers l'intérieur
185. knife hand guarding b.	Sonkal daebi makgi		Défense avec tranchant de main
186. low block	Najunde makgi	Chon-Ji (1)	Blocage bas
187. low guarding block	Najunde daebi makgi	Toi-Gye (19)	Défense basse
188. middle block	Kaunde makgi	Chon-Ji (9)	Blocage moyen
189. nine chape block	Gutja makgi	Gae-baek (20)	Blocage en "g"
190. obverse block	Baro makgi		Blocage en poursuite
191. outer forearm block	Bakat palmok makgi	Do-San (1)	Blocage de l'avant-bras externe
192. outside block	Bakat makgi		Blocage de l'extérieur
193. outward block	Bakwo makgi		Blocage vers l'extérieur
194. parallel block	Narani makgi		Blocage parallèle
195. pressing block	Noolloo makgi	Joong-Gun (27)	Blocage avec pression
196. pushing block	Miro makgi	Toi-Gye (19)	Blocage avec poussée
197. reverse block	Bandae makgi	Chon-Ji (9)	Blocage contraire
198. reverse knife-hand b.	Sonkal dung makgi	Joong-Gun (1)	Blocage du tranchant de main inversé
199. rising block	Chookyo makgi	Dan-Gun (14)	Blocage soulevé
200. scooping block	Duro makgi	Ge-Baek (29)	Blocage "pelleté"
201. side block	Yop makgi	Do-San (1)	Blocage latéral
202. side front block	Yobap makgi		Blocage avant de biais
203. twin palm block	Doo sonbadat makgi	Choong-Jang	Blocage des paumes jointes
204. upward palm block	Ollyo sonbakak m.	Joong-Gun (27)	Blocage vers le haut
205. u-shape block	Mongdug-I makgi	Joong-Gun (31)	Blocage en "U"
206. u-shape grasp	Mongdung-I japggi	Po-Eun (14)	Saisie en "U"
207. waist block	Hori makgi	Yon-Gae (38)	blocage balayé de l'avant-bras
208. wedging block	Hechyo makgi	Do-San (13)	Double blocage d'arrêt
209. wrist block	Sommok makgi		Blocage du poignet
210. w-shape block	San makgi	Toi-Gye (13)	Blocage en "U"
212. x-fist block	Kyocha joomuk makgi	Joong-Gun (13)	Blocage avec poings croisés

6.0 TECHNIQUES D'ATTAQUE DES MEMBRES SUPERIEURS

<u>Blocking</u>	<u>Nakgi</u>	<u>Ref.</u>	<u>Blocage</u>
213. angle fingertip thrust	HoMi sonkut tulgi	Tong-Il (30)	Pique de main angulaire
214. angle punch	Kiokja jirugi	Joong-Gun	Coup de poing à angle droit
215. arc-hand strike	Bandol son taerigi	Choong-Jang (42)	Coup de main arquée
216. back elbow thrust	Dwit balkup tulgi	Po-Eun (9)	Coup de coude arrière
217. back fist strike	Dung joomuk taerigi	Choong-Moo (24)	Revers du poing
218. back fist side strike	Dung joomuk yoptaerigi	Do-San (7)	Revers du poing lateral
219. backhand strike	Sondung taerigi	Yoo-Sin (54)	Coup du revers de main
220. back knuckle strike	Ikwon taerigi		Revers du poing avec phalanges
221. consecutive punch	Yonsok jirugi	Do-San (15-16)	Coups de poing consécutifs
222. crescent punch	Bandol jirugi	Eui-Am (12)	Coup de poing en croissant
223. diagonal strike	Sasun taerigi		Frappe diagonal
224. double finger thrust	Doo songarak tulgi	Choong-Jang (4)	Pique de deux doigts
225. double horizontal elbow t.	Sang scopyong palkup t.	Po-Eun (15)	Double coup de coude horizontal
226. double side elbow	Sang yop palkup tulgi	Ul-Ji (10)	Double coup de coude lateral
227. downward elbow thrust	Naeryo palkup tulgi	Juche (27)	Coup de coude vers le bas
228. downward punch	Naeryo jirugi	Juche (32)	Coup de poing vers le bas
229. downward strike	Naeryo taerigi	Hwa-Rang (7)	Frappe vers le bas
230. flat fingertip thrust	Apun sonkut tulgi	Choong-Moo (4)	Pique de main horizontale
231. flying double front punch	Twimyo ijung ap chagi		Double coup de poing avec sauté
232. forefist strike	Ap joomuk taerigi	Chon-Ji (2)	Coup de poing direct
233. foreknuckle fist strike	Inji joomuk taerigi	Choong-Jang (48)	Coup de phalange de l'index
234. four direction punch	Soju jirugi		Coup de poing quatre directions
235. front elbow strike	Ap palkup taerigi	Yul-Gok (24)	Coup de coude avant
236. front punch	Op jirugi	Yul-Gok (2)	Coup de poing avant
237. front strike	Ap taerigi	Choong-Moo (13)	Frappe avant
238. grasping punch	Japgo jirugi		Coup de poing avec saisie
239. high punch	Nopunde jirugi	Dan-Gun (2)	Coup de poing haut
240. hooking punch	galcho jirugi	Jonng-gun (30)	Crochet
241. horizontal punch	Soop yong jirugi	Po-Eun (12)	Coup de poing horizontal
242. inward knife-hand strike	Anuro sankal taerigi	Choong-Moo (12)	Coup du tranchant de main interne
243. knife-hand strike	Sonkal taerigi	Dan-Gun (18)	Coup du tranchant de main
244. knuckle fist punch	Songarak joomuk jirugi		Coup avec phalanges
245. long fist punch	Ghin joomuk jirugi	Yon-Gae (2)	Coup de poing allongé
246. low punch	Najunde jirugi		Coup de poing bas
247. low thrust	Najunde tulgi	Toi-Gye (2)	Pique basse
248. middle knuckle fist punch	Joongi joomuk jirugi	Ge-Baek (35)	Coup avec deuxième phalange
249. middle punch	Kaunde jirugi	Chon-Ji (2)	Coup de poing moyen
250. obverse punch	Baro jirugi	Do-San (2)	Coup de poing en poursuite
251. open fist punch	Pyun joomuk jirugi	Choong-Jang (50)	Coup de poing ouvert
252. outward strike	Bakuro taerigi		Frappe vers l'extérieur
253. palm strike	Sonbadak taerigi		Frappe avec la paume
254. reverse knife-hand strike	Sonkal dung taerigi	Won-Hyo (2)	Coup du tranchant de main inversé
255. reverse punch	Bandae jirugi	Won-Hyo (3)	Coup de poing contraire
256. side elbow thrust	Yop palkup tulgi	Hwa-Rang (25)	Coup de coude latéral

TECHNIQUES D'ATTAQUE DES MEMBRES SUPERIEURS (suite)

<u>Blocking</u>	<u>Nakgi</u>	<u>Ref.</u>	<u>Blocage</u>
257. side fist strike	Yop joomul taerigi	Kwang-Gae (15)	Coup du côté du poing
258. side knife-hand strike	Yop sonkal taerigi	Do-San (24)	Frappe latérale, tranchant de main
259. side punch	Yop jirugi	Won-Hyo (3)	Coup de poing latéral
260. straight elbow strike	Sun palkup taerigi	Choong-Jang (34)	Coup de coude direct
261. straight fintertip thrust	Sun sonkut tulgi	Do-San (6)	Pique de main directe
254. reverse knife-hand strike	Sonkal dung taerigi	Won-Hyo (2)	Coup du tranchant de main inversé
262. turning punch	Dollyo jirugi	Po-Eun (5)	Coup de poing circulaire
263. twin fist vertical punch	Song joomuk sewo j.	Joong-Gun (11)	Double coup de poing vertical
264. twin palm strike	Doo sonbadak taerigi		Double coup de paume
265. twin upset punch	Sang dwijibo jirugi	Joong-Gun (12)	Double coup de poing inversé
266. upper elbow strike	Wi palkup taerigi	Joong-Gun (8)	Coup de coude vers le haut
267. upset fingertip thrust	Dwijibun sonkut taerigi	Toi-Gye (2)	Pique de main inversée
268. upset punch	Dwijibo jirubi	Kwang-Gae (1)	Coup de poing inversé
269. upward punch	Dlyo jirubi	Hwa-Rang (5)	Uppercut
270. u-shape punch	Digutja jirubi	Yoo-Sin (49)	Coup de poing en "U"
271. vertical punch	Sewo-jirugi	So-San (2)	Coup de poing vertical

INDEX DES TERMES ANGLAIS

A

Angle fingertip thrust, 213
 Angle puch, 214
 Arc-hand block, 167
 Arc-hand strike, 215
 Attacking a fallen opponent, 1
 Attention!, 2
 Attention stance, 87

B

Back elbow thrust, 216
 Back fist strike, 217
 Back fist side strike, 218
 Back hand strike, 219
 Back kick, 121
 Back knuckle strike, 220
 Back piercing kick, 122
 Back snapping kick, 123
 Backward step turning, 110
 Bending stance, 88
 Bending ready stance, 89
 Bow posture, 90
 Bow wrist block, 170
 Breaking technique, 3
 Breastplate, 4

C

Caution, 5
 Championship, 6
 Checking block, 169
 Checking kick, 124
 Circular block, 170
 Close stance, 91
 Close ready stance, 92
 Combination kick, 127
 Combined techniques, 7
 Competition, 8
 Competition chart, 9
 Competitor, 10
 Consecutive kick, 125
 Consecutive punch, 221
 Corner judges, 11
 Counter-attack technique, 12
 Courtesy, 13
 Crescent kick, 126
 Crescent punch, 222
 Crouched stance, 93

D

Decisive blow, 14
 Defence technique, 15
 Demerit, 16
 Diagonal stance, 94
 Diagonal strike, 223
 Disqualification, 17
 Dodging reverse turning kick, 128
 Double arc-hand block, 171
 Double finger thrust, 224
 Double forearm block, 172
 Double horizontal elbow thrust, 225
 Double kick, 129
 Double knife-hand block, 173
 Double palm block, 174
 Double side elbow thrust, 226
 Double stepping backward, 111
 Double stepping forward, 112
 Double step turning, 113
 Downward block, 175
 Downward elbow thrust, 227
 Downward kick, 130
 Downward punch, 228
 Downward strike, 229
 Draw, 18
 Drop kick, 131

E

Executive committee, 19

F

Falling technique, 20
 Fixed stance, 95
 Flat fingertip thrust, 230
 Flying double front punch, 231
 Flying high kick, 133
 Flying kick, 132
 Flying reverse turning kick, 134
 Flying side piercing kick, 135
 Flying two directions kick, 136
 Flying thrusting kick, 137
 Foot shifting, 114
 Forearm guarding block, 176
 Forefist strike, 233
 Forward step turning, 115
 Fouls, 22
 Foul strike, 23
 Four direction blocking, 177

- Four direction punch, 234
- Free sparring, 23
- Front block, 178
- Front elbow strike, 235
- Front kick, 138
- Front hell kick, 140
- Front punch, 236
- Front rising kick, 139
- Front snap kick, 141
- Front strike, 237
- Full contact
- Full split, 25
- G**
- Grasping block, 179
- Grasping kick, 142
- Grasping punch, 238
- H**
- Half split, 26
- Heavy weight, 27
- High kick, 143
- High punch, 239
- High side block, 180
- Holding or clawing, 28
- Hooking kick, 144
- Hooking palm block, 181
- Hooking punch, 240
- Horizontal punch, 241
- I**
- Individual competition (male, female, junior), 29
- Indomitable spirit, 30
- Injury, 31
- Inner forearm block, 182
- Inside block, 183
- Insulting an opponent, 32
- Integrity, 33
- Intentionally disabling an opponent, 34
- Inward block, 184
- Inward kick, 145
- Inward knife-hand strike, 242
- J**
- Judge, 35
- Judge paper, 36
- Jury, 37
- K**
- Knee low front snapkick, 146
- Knee upward kick, 147
- Knife-hand guarding block, 185
- Knife-hand strike, 243
- Knuckle fist punch, 244
- L**
- Light contact, 38
- Light weight, 39
- Long fist punch, 245
- Loss of balance and fall, 40
- Loss of temper, 41
- Low block, 186
- Low guarding block, 187
- Low kick, 1-8
- Low punch, 246
- Low stance, 97
- Low thrust, 247
- L-stance , 96
- M**
- Middle-block, 148
- Middle knuckle fist punch, 248
- Middle punch, 249
- Middle weight, 42
- Misconduct against the referee, 43
- Mouthpiece, 44
- N**
- Nine-shape block, 189
- O**
- Obverse block, 190
- Obverse punch, 250
- One-leg stance, 98
- One-step sparring, 45
- Open fist punch, 251
- Open stance, 99
- Open weight category, 46
- Organizing committee, 47
- Outer forearm block, 191
- Outside block, 192
- Outward block, 193
- Outward kick, 149
- Outward strike, 252
- Overhead kick, 150
- PQ**
- Palm strike, 253
- Parallel block, 194
- Parallel stance, 100
- Parallel ready stance, 101
- Pairing sheet, 48
- Perfect block, 50
- Perseverance, 51
- Plastron, 4
- Powertest, 52

- Pre-arranged sparring, 53
- Pressing block, 195
- Pressing kick, 151
- Pushing block, 196
- Pushing kick, 152
- Push-up, 54
- R**
- Ready!, 55
- Ready stance, 102
- Ready stance with a heaven hand, 103
- Rear foot stance, 104
- Recorder, 56
- Referee, 57
- Relax!, 58
- Rest period, 59
- Reverse bock, 197
- Reverse hooking kick, 153
- Reverse knife-hand block, 198
- Reverse knife-hand strike, 254
- Reverse punch, 255
- Reverse turning kick, 154
- Ring, 60
- Rising block, 199
- Rising kick, 155
- S**
- Safe-kick, 69
- Safe-t-punch, 70
- Scooping block, 200
- Score-board, 61
- Score sheet, 62
- Scoring, 63
- Self control, 64
- Self defence technique, 65
- Semi-free sparring, 66
- Shield, 67
- Shin pads, 68
- Side block, 210
- Side elbow thrust, 256
- Side fist strike, 257
- Side front block, 202
- Side kick, 156
- Side knife-hand strike, 258
- Side piercing kick, 157
- Side punch, 259
- Side pushing kick, 158
- Side thrusting kick, 159
- Sitting stance, 105
- Sliding, 116
- Sliding kick, 160
- Sparring boots, 69
- Sparring gloves, 70
- Special techniques, 71
- Spot turning, 120
- Step-slide turning, 117
- Stepping backward, 118
- Stepping forward, 119
- Stepping out of the ring, 72
- Straight elbow strike, 260
- Straight fingertip thrust, 261
- Sweeping kick, 161
- T**
- Team competition, 73
- Team match, 73
- Tenets of Taekwon-do, 74
- Three-step sparring, 75
- Time allowance, 76
- Time keeper, 77
- Time signal, 78
- Tournament, 79
- Training bag, 80
- Training glove, 81
- Training hall, 82
- Turning kick, 162
- Turning punch, 262
- Twin fist vertical punch, 263
- Twin foot front kick, 163
- Twin palm block, 203
- Twin palm strike, 264
- Twin upset punch, 265
- Twisting kick, 164
- Two-step sparring, 83
- U**
- Upset fingertip thrust, 267
- Upset punch, 268
- Upward palm block, 204
- Upward punch, 269
- U-shape block, 205
- U-shape grasp, 206
- U-shape punch, 270
- V**
- Vertical kick, 165
- Vertical punch, 271
- Vertical stance, 106
- Vital spots, 84
- W**
- Waist block, 207

Walking ready stance, 108

Walking stance, 107

Warning, 85

Warning kick, 166

Wedging block, 208

Weight class, 86

Wrist block, 209

W-shape block, 210

XYZ

X-fist block, 212

X-knife hand block, 211

X-stance, 109

INDEX DES TERMES FRANCAIS

A

Arbitre, 57
 Attaque de l'adversaire au sol, 1
 Attention, 2
 Avertissement, 85

B

Blessure, 31
 Blocage avant, 178
 Blocage avant de biais, 202
 Blocage avec main arquée, 167
 Blocage avec mains croisées, 211
 Blocage avec poings croisés, 212
 Blocage avec poussée, 196
 Blocage avec saisie, 179
 Blocage avec pression, 195
 Blocage balayé de l'avant-bras, 207
 Blocage bas, 186
 Blocage circulaire, 170
 Blocage contraire, 197
 Blocage crocheté, 181
 Blocage dans les quatre directions, 177
 Blocage d'arrêt, 169
 Blocage de l'avant-bras externe, 191
 Blocage de l'avant-bras interne, 182
 Blocage de l'extérieur, 192
 Blocage de l'intérieur, 182
 Blocage des paumes jointes, 203
 Blocage du poignet, 209
 Blocage du revers de poignet, 168
 Blocage du tranchant de main inversée, 198
 Blocage en "G", 189
 Blocage en poursuite, 190
 Blocage en "U", 205
 Blocage en "W", 210
 Blocage haut latéral, 180
 Blocage moyen, 188
 Blocage latéral, 201
 Blocage parallèle, 194
 Blocage parallèle des paumes, 174
 Blocage parfait, 50
 Blocage "pelleté", 200
 Blocage soulevé, 199
 Blocage vers le bas, 175
 Blocage vers le haut, 204
 Blocage vers l'extérieur, 193
 Blocage vers l'intérieur, 184

Bouclier, 67

Bulletin de pointage, 62

C

Catégorie de poids, 86
 Causer volontairement des lésions à l'adversaire, 34
 Championnat (rencontre officielle annuelle), 6
 Chaussures de combat, 69
 Chronométrateur, 77
 Combat en deux pas,, 83
 Combat en trois pas, 75
 Combat en un pas, 45
 Combat libre, 23
 Combat organisé, 53
 Combat semi-libre, 66
 Comité directeur, 19
 Comité organisateur, 47
 Compétiteur, 10
 Compétition, 8
 Compétition individuelle (homme, femme, junior), 29
 Compétition par équipe, 73
 Concurrent, 10
 Coup avec deuxième phalange (*medius*), 248
 Coup avec phalanges, 244
 Coup avec phalanges de l'index, 233
 Coup de coude arrière, 216
 Coup de coude avant, 235
 Coup de coude direct, 260
 Coup de coude latéral, 256
 Coup de coude vers le bas, 227
 Coup de coude vers le haut, 266
 Coup de genou fouetté avant, 146
 Coup de genou remontant, 147
 Coup de main arquée, 215
 C.d.p. arrière, 121
 C.d.p. arrière fouetté, 123
 C.d.p. arrière tranchant, 122
 C.d.p. avant, 138
 C.d.p. avant du talon, 140
 C.d.p. avant fouetté, 141
 C.d.p. avant soulevé, 139
 C.d.p. avec poussée, 152
 C.d.p. avec pression, 151
 C.d.p. avec saisie, 142
 C.d.p. bas, 148

- C.d.p. chassé, 160
- C.d.p. circulaire, 162
- C.d.p. circulaire inversé, 154
- C.d.p. circulaire inversé avec saut, 134
- C.d.p. circulaire en esquive, 128
- C.d.p. consécutif, 125
- C.d.p. crocheté, 144
- C.d.p. crocheté inversé, 153
- C.d.p. croissant, 126
- C.d.p. d'arrêt, 124
- C.d.p. d'arrêt baayé, 166
- C.d.p. dévié, 164
- C.d.p. en chute, 131
- C.d.p. en hauteur, 143
- C.d.p. latéral, 156
- C.d.p. latéral avec poussée, 156
- C.d.p. latéral pénétrant, 159
- C.d.p. latéral tranchant, 157
- C.d.p. latéral tranchant avec saut, 135
- C.d.p. par-dessus obstacles, 150
- C.d.p. remontant, 155
- C.d.p. sauté, 132
- C.d.p. sauté en hauteur, 133
- C.d.p. sauté pénétrant, 137
- C.d.p. vers le bas, 130
- C.d.p. vers l'extérieur, 149
- C.d.p. vers l'intérieur, 145
- C.d.p. vertical, 165
- Coup de poing à angle droit, 214
- Coup de poing allongé, 245
- Coup de poing avant, 236
- Coup de poing avec saisie, 238
- Coup de poing bas, 246
- Coup de poing circulaire, 262
- Coup de poing contraire, 255
- Coup de poing direct, 232
- Coup de poing en croissant, 222
- Coup de poing en poursuite, 250
- Coup de poing en "U"
- Coup de poing haut, 239
- Coup de poing horizontal, 241
- Coup de poing inversé, 268
- Coup de poing latéral, 259
- Coup de poing moyen, 249
- Coup de poing ouvert, 251
- Coup de poing vers le bas, 228
- Coup de poing vertical, 271
 - Coup de côté du poing, 257
 - Coup du revers de main, 219
- Coup du tranchant de main, 243
- Coup de tranchant de main inversé, 254
- Coup du tranchant de main vers l'intérieur, 242
- Coups interdits, 21 et 22
- Coups précis, 14
- Coups de pieds combinés, 127
- Coups de poing consécutifs, 221
- Coups de poing dans les quatre directions, 234
- Courage, 30
- Courtoisie, 13
- Credo du Taekwon-do, 74
- Croc-en-jambe, 161
- Crochet, 240
- D**
- Défense avec avant-bras, 176
- Défense avec tranchant de main, 185
- Défense basse, 187
- Démérite (points de démérite), 16
- Demi-écart, 26
- Deux pas arrière, 111
- Deux pas avant, 112
- Disqualification, 17
- Double blocage d'arrêt, 208
- Double blocage des avant-bras, 172
- Double blocage des mains arquées, 171
- Double blocage du tranchant de main, 173
- Double coup de coude horizontal, 225
- Double coup de coude latéral, 226
- Double coup de paume, 264
- Double C.d.p., 129
- Double C.d.p. avant, 163
- Double C.d.p. sauté, 136
- Double coup de poing avant sauté, 231
- Double coup de poing inversé, 265
- Durée de combat, 76
- E**
- Épreuve de puissance, 52
- F**
- Faute, 22
- Feuille d'appariement, 48
- Feuille de compétition (par élimination directe), 9
- Feuille de pointage, 36 et 62
- Flexion des bras (au sol), 54
- Forme, 49
- Forme préparatoire d'attaque, 23
- Forme préparatoire de blocage, 1
- Frappé avant, 237
- Frappé avec la paume, 253

- Frappé diagonale, 223
- Frappe latérale du tranchant de la main, 258
- Frappé vers le bas, 229
- Frappé vers l'extérieur, 252
- GH**
- Gants d'entraînement, 81
- Gants de combat, 70
- Grand écart, 25
- I**
- Insulter l'adversaire, 32
- Intégrité, 33
- JK**
- Juge, 35
- Juges de coins, 11
- Jury, 37
- L**
- Légers contacts, 38
- MN**
- Maîtrise de soi, 64
- Manque de respect envers l'arbitre, 43
- Marqueur des points, 56
- Match nul, 18
- O**
- Observation, 5
- Ordre des combats, 9
- PQ**
- Participant, 10
- Pas arrière, 118
- Pas avant, 119
- Pas chassé, 116
- Période de repos, 59
- Persévérance, 51
- Perte d'équilibre et chute, 40
- Perte du contrôle de soi, 41
- Pique basse, 25
- Pique de deux doigts, 224
- Pique de main angulaire, 213
- Pique de main directe, 261
- Pique de main horizontale, 230
- Pique de main inversé, 267
- Pivot sur deux pas, 113
- Pivot sur pas chassé, 117
- Pivot sur place, 120
- Pivot sur un pas arrière, 110
- Pivot sur un pas avant, 115
- Plastron, 4
- Plateau, 60
- Plein contact, 24
- Poids léger, 39
- Poids lourd, 27
- Poids moyen, 42
- Pointage, 63
- Points vitaux, 84
- Position accroupie, 93
- Position "À l'attention", 87
- Position arrière rapprochée, 104
- Position basse, 97
- Position croisée, 109
- Position d'attente, 102
- Position d'attente avant, 108
- position d'attente fléchie, 89
- Position d'attente mains levées, 103
- position d'attente parallèle, 101
- Position d'attente pieds joints, 92
- Position de marche, 107
- Position de salut, 50
- Position diagonale, 94
- Position du cavalier, 105
- Position en "L", 96
- Position fléchie, 88
- Position immobile, 95
- Position ouverte, 99
- Position parallèle, 100
- Position pieds joints, 91
- Position sur une jambe, 98
- Position verticale, 106
- Prêt, 55
- Prévention, 5
- Protège-dents, 44
- Protège-tibias, 68
- R**
- Repos, 58
- Retenir ou s'agripper à l'adversaire, 28
- Revers du poing, 217
- Revers du poing avec phalanges, 220
- Revers du poing latéral, 218
- Routine, 49
- S**
- Sac d'entraînement, 80
- Saisie en "U", 206
- Salle d'entraînement, 82
- Sans distinction du poids, 46
- Signal du début de combat, 78
- Signal de fin de combat, 78
- Sortie de la surface de combat, 72
- Surface de combat, 60

T

Tableau des résultats, 61

Technique d'autodéfense, 65

Technique du brise-chute, 20

Technique de cassage, 3

Technique de contre-attaque, 12

Technique de défense, 15

Techniques combinées, 7

Techniques spéciales, 71

Tournoi (rencontre amicale), 79

Toutes catégories de poids, 46

Transfert (de pied), 114

UVWXYZ

Uppercut, 269