

Nom coréen		description	DC	DP	DG	A
CULTURE GENERAL						
TAE	:	Les techniques de membres inférieures	X	X	X	X
KWON	:	Les techniques de membres supérieurs	X	X	X	X
DO	:	l'esprit dans lequel on pratique	X	X	X	X
SONBAE	:	Corps d'élite d'une des 3 grandes familles qui ont créé le taekwondo		X	X	X
Est-ce un sport olympique ?	:	Oui	X	X	X	X
Quel est le pays d'origine ?	:	La Corée	X	X	X	X
La fédération nationale francophone	:	ABFT « Association Belge Francophone de Taekwondo »			X	X
La fédération continentale	:	ETU « European Taekwondo Union » (<i>en anglais</i>)				X
La fédération mondiale	:	WTF « World Taekwondo Federation » (<i>en anglais</i>)			X	X
DOBOK	:	La tenue	X	X	X	X
TI	:	La ceinture			X	X
DO JANG	:	La salle d'entraînement		X	X	X
			X	X	X	X
GENERAL						
TCHOUBI	:	se préparer (poings fermés)	X	X	X	X
CHARIOT	:	bras le long du corps (jambes jointes)	X	X	X	X
KYONI	:	saluer	X	X	X	X
KIHAP	:	Le cri	X	X	X	X
TCHAGI	:	Coup de pied	X	X	X	X
Savoir compter	« ANA »	: 1	X	X	X	X
	« TOUL »	: 2	X	X	X	X
	« SET »	: 3	X	X	X	X
	« NET »	: 4	X	X	X	X
	« DASO »	: 5	X	X	X	X
	« YOSO »	: 6		X	X	X
	« ILDOB »	: 7		X	X	X
	« YODOL »	: 8			X	X
	« HAHOP »	: 9			X	X
	« YOL »	: 10			X	X
Savoir classer	« IL »	: Premier - 1 ^{er}				X
	« Y »	: Deuxième - 2 ^{ème}				X
	« SAM »	: Troisième - 3 ^{ème}				X
	« SA »	: Quatrième - 4 ^{ème}				X
	« OH »	: Cinquième - 5 ^{ème}				X
La latéralité	OWEN	: Gauche			X	X
	OREUM	: Droit			X	X
Les directions	AP	: De face	X	X	X	X
	DUIT	: Derrière		X	X	X
	YOP	: De côté		X	X	X
			X	X	X	X

COMBAT							
<i>KYORUGI</i>		:	Le combat		x	x	x
<i>HANGOO</i>		:	Le plastron			x	x
<i>Les couleurs du plastron</i>	<i>CHONG</i>	:	Bleu		x	x	x
	<i>HONG</i>	:	Rouge		x	x	x
<i>Les commandements</i>	<i>SJAK</i>	:	partez		x	x	x
	<i>KALLYO</i>	:	stoppez		x	x	x
	<i>KEUMAN</i>	:	terminez				x
	<i>KESO</i>	:	repartez			x	x
<i>Les Coups de pieds</i>	<i>BANDAEL</i>	:	Coup de pied en croissant de lune, avec le dessus. « La toupie »		x	x	x
	<i>NAERYO</i>	:	Coup de pied du haut vers le bas, avec le talon. « Coup de pieds marteau »	x	x	x	x
<i>TCHAGI</i>	<i>AN</i>	:	Coup de pied de l'extérieur vers l'intérieur. « La claque »		x	x	x
	<i>DUIT</i>	:	Coup de pied arrière, avec le talon. « La ruade de cheval »			x	x
				x	x	x	x
DEMO							
<i>TOUMYO</i>		:	Sauté		x	x	x
<i>MOM DOLLYO</i>		:	Rotation		x	x	x
<i>MOM</i>		:	Le corps				x
<i>DOLLYO</i>		:	Circulaire, rotatif				x
<i>KIEUPA</i>		:	la casse			x	x
<i>Les Coups de pieds</i>	<i>DOLLYO</i>	:	Coup de pied à 90° avec le dessus du pied.			x	x
	<i>DUIDOLLYO</i>	:	Coup de pied crocheté.				x
<i>TCHAGI</i>	<i>BAKKAT</i>	:	Coup de pieds de l'intérieur vers l'extérieur			x	x
				x	x	x	x

TECHNIQUE							
<i>Les 3 niveaux</i>	<i>ARAE</i>	:	Bas	x	x	x	x
	<i>MONTONG</i>	:	Moyen	x	x	x	x
	<i>EOLGOEL</i>	:	Haut		x	x	x
<i>JIREUGI</i>		:	Coup de poing	x	x	x	x
<i>MAKKI</i>		:	Blocage	x	x	x	x
<i>TCHIGI</i>		:	Frappe rebondie			x	x
<i>SEOGI</i>		:	Position	x	x	x	x
<i>Les trajectoires</i>	<i>AN</i>	:	Extérieur -> intérieur			x	x
	<i>BAKAT</i>	:	Intérieur -> extérieur				x
<i>Les associations</i>	<i>BANDAE</i>	:	Même jambe – même bars				x
	<i>BARO</i>	:	Jambe et bras opposés				x
<i>Les blocages</i>	<i>ARAE</i>	:	Blocage niveau bas	x	x	x	x
	<i>MONTONG</i>	:	Blocage niveau moyen			x	x
	<i>EOLGOEL</i>	:	Blocage niveau haut		x	x	x
<i>Les positions de pieds</i>	<i>AP</i>	:	Position de marche	x	x	x	x
	<i>AP KOOBI</i>	:	Grande position		x	x	x
	<i>JOCHOOM</i>	:	Position du « cavalier »			x	x
	<i>DUIT KOOBI</i>	:	Position appui sur la jambe arrière, en angle droit				x
	<i>JOUNBI</i>	:	Position de salut : pieds parallèles, largeur des épaules	x	x	x	x
<i>Les Coups de pieds</i>	<i>AP</i>	:	Coup de pied de face, avec le bol (plante) du pied	x	x	x	x
	<i>YOP</i>	:	Coup de pied latéral, avec le tranchant. « Le chien qui fait pipi »			x	x
	<i>TCHAGI</i>	:	Coup de pied de face, avec la plante du pied. « Enfoncer la porte »	x	x	x	x
<i>Les parties du corps</i>	<i>PAL</i>	:	Le bras			x	x
	<i>PALMEOK</i>	:	L'avant-bras				x
	<i>SON</i>	:	La main			x	x
	<i>BAL</i>	:	Le pied				x
	<i>DARI</i>	:	La jambe			x	x
SELF DEFENSE							
<i>HOSINSHUL</i>		:	La self défense			x	x
<i>Les parties du corps (frappe)</i>	<i>PALKOEP</i>	:	Le coude			x	x
	<i>SONNAL</i>	:	Le tranchant de la main			x	x
	<i>MOREUP</i>	:	Le genou			x	x
					x	x	x