



التايكوندو

اعداد مدرب التايكوندو

معناها باللغة العربية						النطق باللغة الكورية			
انتباه						شاريوت			
التحية						كنيه			
استعداد						جنبي			
ما يقال عند التحية						تيك ون			
وقفة ركوب الخيل						تشو شم سوقيه			
الوقفة الأمامية(الخطوة إلى الأمام)						أبسوقي			
الصد (باليد)						مكي			
الصد السفلي بالعضلة(أسفل البطن)						ارمكي			
الصد الوسطى بالعضلة (البطن والصد)						منتم مكي			
الصد العلوي بالعضلة (أعلى الرأس)						القل مكي			
ضربة بالقبضة اليد						جيرقي			
ضربة بالقبضة اليد في البطن						منتم جيرقي			
ضربة بالقبضة اليد في الوجه						القل جيرقي			
الركلة						شقي			
الركلة الأمامية في البطن						أب شقي			
الركلة الأمامية في الوجه						القل أب شقي			
الركلة النصف دائرية في البطن						تولت شقي			
الركلة النصف دائرية في الوجه						القل تولت شقي			
الركلة العمودية المستقيمة في الوجه						شكي			
البومزا (القتال الوهمي)						تاجوك			
البومزا الأولى						تاجوك الجن			
الأعداد باللغة الكورية									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
هنا	تول	سيت	نيت	تاست	ياست	القل	يادل	اهب	يول

الكابتن: عبدالله النهدي

5 دان