

GLOSSARIO

(Italiano - Coreano)

I COMANDI DI BASE

<i>ATTENTI</i>	<i>CHARYOT</i>
<i>SALUTO</i>	<i>KYONG YE</i>
<i>PREPARAZIONE</i>	<i>JUNBI</i>
<i>INIZIO</i>	<i>SIJAK</i>
<i>STOP</i>	<i>GUMAN</i>
<i>TORNARE</i>	<i>BA ROL</i>
<i>RIPOSO</i>	<i>SWIYO</i>
<i>POTETE ANDARE</i>	<i>HAE SAN</i>

I NUMERI

<i>UNO</i>	<i>HANA</i>
<i>DUE</i>	<i>DOOL</i>
<i>TRE</i>	<i>SET</i>
<i>QUATTRO</i>	<i>NET</i>
<i>CINQUE</i>	<i>DASOT</i>
<i>SEI</i>	<i>YOSOT</i>
<i>SETTE</i>	<i>ILGOP</i>
<i>OTTO</i>	<i>YODUI</i>
<i>NOVE</i>	<i>AHOP</i>
<i>DIECI</i>	<i>YOL</i>

TERMINI GENERALI

<i>PALESTRA</i>	<i>DOJANG</i>
<i>DIVISA</i>	<i>DOBOK</i>
<i>ISTRUTTORE</i>	<i>BOOSABUM</i>
<i>MAESTRO 4-6 DAN</i>	<i>SABUM</i>
<i>MAESTRO 7-8 DAN</i>	<i>SAHYUN</i>
<i>GRAN MAESTRO 9 DAN</i>	<i>SASEONG</i>
<i>STUDENTE</i>	<i>JEJA</i>
<i>CINTURA</i>	<i>TI</i>

LE ALTEZZE DELLE TECNICHE

<i>ALTO</i>	<i>NOPUNDE</i>
-------------	----------------

MEDIO	KAUNDE
BASSO	NAJUNDE
IN VOLO	TWIMYO

TIPI DI POSIZIONE

STESSA MANO-STESSA GAMBA	BARO
CONTRARIO	BANDAE

LE POSIZIONI (SOGI)

PARALLELA	NARANI SOGI
CHIUSA	MOA SOGI
LUNGA	GUNNUN SOGI
CORTA	NIUNJA SOGI
SEDUTA	ANNUN SOGI
FISSA	GOJUNG SOGI
DEL GATTO	DWITBAL SOGI
INCROCIATA	KYOCHA SOGI
VERTICALE	SOOJIK SOGI
SEDUTA A PIEDI SPOSTATI	SASUN SOGI
PROLUNGATA	NACHUO SOGI
UNA GAMBA PIEGATA	GOBURYO SOGI
UNA GAMBA TESA	WAEBAL SOGI

GLI ATTACCHI (JIRUGI)

PUGNO	JOOMUK
ATT. PUGNO	JOOMUK JIRUGI
CONTROPUGNO	DUNG JOOMUK
ATT. CONTROPUGNO (DO-SAN)	DUNG JOOMUK YOP TAERIGI
CONTROTAGLIO	SONKAL DUNG
TAGLIO	SONKAL
ATT. TAGLIO (DAN-GUN)	SONKAL YOP TAERIGI
ATT. TAGLIO INTERNO (WON-HYO)	SONKAL ANURO TAERIGI
GOMITO (YUL-GOK)	PALKUP TAERIGI
GOMITO (JOON GUN)	WIPALKUP TAERIGI
GOMITO (KWA RANG)	PALKUP TULGI

<i>ATT. DITA</i>	<i>SONKUT TULGI</i>
<i>ATT. DITA (DO-SAN)</i>	<i>SUNSONKUT TULGI</i>
<i>ATT. UPPERCUT</i>	<i>OLLYO JIRUGI</i>

LE PARATE

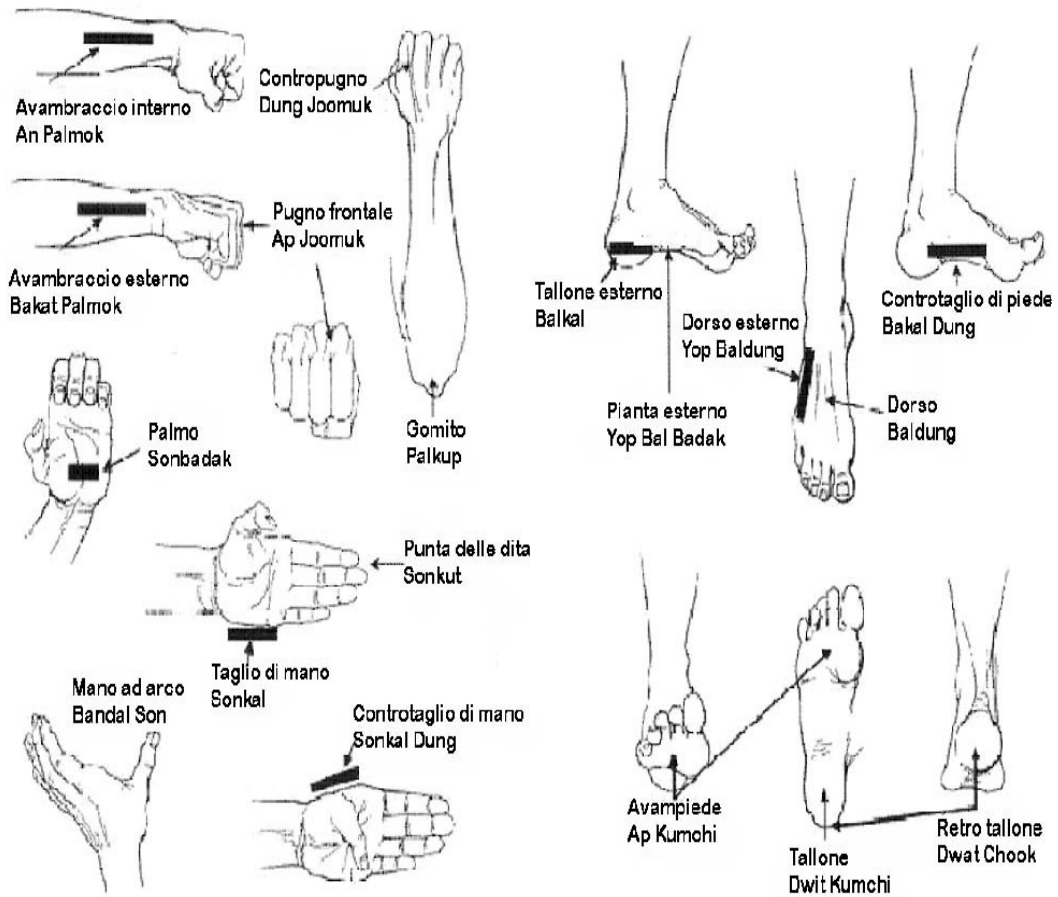
<i>PAR. ALTA</i>	<i>PALMOK CHOOKYO MAKGI</i>
<i>PAR. MEDIA</i>	<i>AN PALMOK MAKGI</i>
<i>PAR. BASSA</i>	<i>PALMOK NAJUNDE MAKGI</i>
<i>PAR. BASSA CON TAGLIO</i>	<i>SONKAL NAJUNDE MAKGI</i>
<i>PAR. ALTA CON TAGLIO</i>	<i>SONKAL NOPUNDE MAKGI</i>
<i>PAR. DI GUARDIA</i>	<i>PALMOK DAEBI MAKGI</i>
<i>PAR. DI GUARDIA DI TAGLIO</i>	<i>SONKAL DAEBI MAKGI</i>
<i>PAR. ESTERNA</i>	<i>BAKAT PALMOK YOP MAKGI</i>
<i>PAR. ESTERNA DI TAGLIO</i>	<i>BAKAT SONKAL YOP MAKGI</i>
<i>PAR. DOPPIA (DO-SAN)</i>	<i>HECHO MAKGI</i>
<i>PAR. DOPPIA (WON-HYO)</i>	<i>SANG PALMOK MAKGI</i>
<i>PAR. CIRC.RE DAL BASSO (WON-HYO)</i>	<i>AN PALMOK DOLLIMYO MAKGI</i>
<i>PAR. INTERNA DI PUGNO</i>	<i>PALMOK ANURO MAKGI</i>
<i>PAR. INTERNA DI TAGLIO</i>	<i>SONKAL ANURO MAKGI</i>
<i>PAR. DOPPIA (FINE YUL-GOK)</i>	<i>DOO PALMOK MAKGI</i>
<i>PAR. DI PALMO DAL BASSO</i>	<i>SOMBADAK OLLYO MAKGI</i>
<i>PAR. CIRCOLARE (YUL.GOK)</i>	<i>SONBADAK BARO (BANDAE) GOLCHO MAKGI</i>
<i>PAR. INCROCIATA</i>	<i>KYOCHA MAKGI</i>
<i>PAR. DI PALMO (HWA-RANG)</i>	<i>SOMBADAK MIRO MAKGI</i>

I CALCI (CHAGI)

<i>PARATA FRONTALE</i>	<i>APCHA OLLIGI</i>
<i>PARATA LATERALE</i>	<i>YOPCHA OLLIGI</i>
<i>CALCIO FRONTALE</i>	<i>AP CHAGI (AP CHA BUSIGI)</i>
<i>CALCIO LATERALE</i>	<i>YOP CHAGI (YOP CHA JIRUGI)</i>
<i>CALCIO CICOLARE O GIRATO</i>	<i>DOLLYO CHAGI</i>
<i>CALCIO ALL'INDIETRO</i>	<i>DWIT CHAGI</i>
<i>CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO (GAMBA TESA)</i>	<i>BANDAE DOLLYO CHAGI</i>

<i>CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO (UNCINO)</i>	<i>BANDAE DOLLYO GORO CHAGI</i>
<i>CALCIO A MARTELLO</i>	<i>NAERYO CHAGI</i>
<i>CALCIO ROVESCiato</i>	<i>BITURO CHAGI</i>
<i>CALCIO VERTICALE INTERNO</i>	<i>ANURO SEWO CHAGI</i>
<i>CALCIO VERTICALE ESTERNO</i>	<i>BAKURO SEWO CHAGI</i>
<i>CALCIO CON GINOCCHIO</i>	<i>MOORUP OLLYO CHAGI</i>
<i>CALCIO VERSO L'ALTO</i>	<i>NOPI CHAGI</i>
<i>CALCIO AD UNCINO</i>	<i>GORO CHAGI</i>
<i>CALCIO ESTERNO</i>	<i>GOLCHO CHAGI</i>
<i>CALCIO INTERNO</i>	<i>BANDAL CHAGI</i>
<i>CALCIO SPAZZANDO</i>	<i>SURRO CHAGI</i>
<i>DOPPIO CALCIO IN VOLO FRONTALE E LATERALE (JUCHE)</i>	<i>SANG BANG CHAGI</i>

PUNTI DI CONTATTO DEL CORPO



GLOSSARIO GENERALE

(Italiano - Coreano)

<p><i>Mano ad arco</i></p> <p><i>Alla sinistra</i></p> <p><i>Alla destra</i></p> <p><i>Alto</i></p> <p><i>Assistente Istruttore</i></p> <p><i>Attenti</i></p> <p><i>Avampiede (metatarso)</i></p> <p><i>Avambraccio</i></p> <p><i>Avambraccio lato pollice</i></p> <p><i>Avambraccio lato mignolo</i></p> <p><i>Auto controllo</i></p> <p><i>Attacco a fondo</i></p> <p><i>Basso</i></p> <p><i>Calcio</i></p>	<p><i>Bandal Son</i></p> <p><i>Jaro</i></p> <p><i>Uro</i></p> <p><i>Nopunde</i></p> <p><i>Boosabum</i></p> <p><i>Charyot</i></p> <p><i>Apkumchi</i></p> <p><i>Palmok</i></p> <p><i>An Palmok</i></p> <p><i>Bakat Palmok</i></p> <p><i>Guk Gi</i></p> <p><i>Tulgi</i></p> <p><i>Najunde</i></p> <p><i>Chagi</i></p>
---	--

Calcio indietro
Calcio di controllo
Calcio ad aggancio
Calcio a mezz'aria con giro di 360 o 180 gradi
Calcio in due direzioni
Calcio ad ascia
Calcio a spazzare
Calcio a pressione
Calcio girato (360°) a gancio
Calcio dal basso verso l'alto
Calcio in volo
Calcio laterale perforante
Calcio laterale con spinta
Calcio laterale con metatarso
Calcio circolare
Calcio a battere
Calcio piegato verso l'esterno
Calcio verso l'alto
Calcio a uncino
Calcio verticale
Cinque
Cintura
Colpo laterale discendente
Colpo a percussione frontale discendente
Collo piede
Combattimento
Combattimento libero
Combattimento a un passo
Combattimento a due passi
Combattimento a tre passi
Congedare (lasciar andare)
Controllo del respiro
Cortesia
Crescente
Croce di difesa
Croce di attacco
Dall' alto verso il basso
Destra
Difesa (parata)
Difesa a spinta
Difesa personale
Divisa per la pratica
Dieci
Doppio avambraccio
Doppia parata di guardia
Doppia parata con avambracci
Doppia parata con avambracci
Due
Esercizi fondamentali
Esterno interno
Forma
Frontale

Dwit Cha Jirugi
Cha Momchagi
Golcho Chagi
Twio Dolmyo Chagi
Sang Bang Chagi
Gokang-i Chagi
Soroh Chagi
Noollo Chagi
Bandaе Dollyo Goro Chagi
Cha Olligi
Twimyo Chagi
Yop Cha Jirugi
Yop Cha Milgi
Yop Cha Tulgi
Dollyo Chagi
Cha Baggi
Bituro Chagi
Nopi Chagi
Goro Chagi
Sewo Chagi
Dasot
Ti
Yop Naeryo Taerigi
Ap Naeryo Taerigi
Baldung
Matsogi
Jayu Matsogi
Ilbo Matsogi
Ibo Matsogi
Sam Bo Matsogi
Hae San
Hohup Jojul
Ye Ui
Bandal
Saju Makgi
Saju Jirugi
Naeryo
Orun
Makgi
Miro Makgi
Hosin Sul
Do Bok
Yol
Doo Palmok
Daebi Makgi
Hechyo Makgi
Sang Palmok Makgi
Dool
Gibon Yonsup
Anuro
Tul
Ap

Frontale linea spalla
Gemello
Girare
Girare su se stesso
Ginocchio
Gomito
Gomitata frontale
Gomitata frontale a percussione
Gomitata alta
Gomitata verticale (verso il basso)
Gomitata verso l'alto
Gran Maestro
Inizio
Integrità
Interno esterno
Istruttore
Laterale
Laterale indietro
Lato esterno del piede (basso)
Master
Medio
Nove
Otto
Palmo rivolto verso il basso
Palmo della mano
Parata a spinta
Parata di controllo
Parata circolare
Parata ad aggancio
Parata incrociata
Parata interna
Parata esterna
Parata a pressione
Parata alla cintura
Parata alta con avambraccio
Parata con palmo di mano portato non in velocità
Parata a U
Parata a W
Parte interna del piede (arco)
Passo corto
Passo lungo
Perseveranza
Percussione
Piede scivolato
Posizione fissa (più lunga del passo corto)
Posizione verticale
Posizione di attenti
Posizione su una gamba piegata
Posizione a piedi uniti
Posizione bassa (più lunga del passo lungo di un piede)
Posizione a gamba tesa
Posizione a piedi paralleli

Yopap
Sang
Dolgi
Dwiro Dora
Moorup
Palkup
Ap Palkup
Ap Palkup Taerigi
Nopun Palkup
Sun Palkup
Wi Palkup
Saseong
Sijak
Yom Chi
Bakuro
Sabum
Yop
Yopdwi
Yop Baldung
Sahyun
Kaunde
Ahop
Yodul
Opun Sonkut
Sonbadak
Miro Makgi
Momchau Makgi
Dollimyo Makgi
Golcho Makgi
Kyocha Makgi
An Makgi
Bakat Makgi
Noollo Makgi
Hori Makgi
Chookyo Makgi
Duro Makgi
Digutja Makgi
San Makgi
Balkal Dung
Niunja Sogi
Gunnun Sogi
In Nae
Taerigi
Jajun Ba
Gojung Sogi
Soojik Sogi
Charyot Sogi
Guburyo Sogi
Moa Sogi
Nachuo Sogi
Waebal Sogi
Narani Sogi

Posizione di pronti (partenza)
Posizione posteriore (peso sul piede arretrato)
Posizione seduta (peso 50 e 50)
Posizione seduta a piedi spostati
Posizione
Principi del Taekwon-Do
Pronti
Punta delle dita con palmo verticale
Punta del piede
Punta delle dita con palmo rivolto verso l'alto
Punta delle dita
Punti vitali
Pugno
Pugno con palmo rivolto verso l'alto
Pugno verticale
Pugno ad angolo
Pugno frontale
Pugno laterale
Quattro
Rilassarsi
Riposo
Ritorno alla posizione di partenza
Rovescio
Rovescio del pugno
Saluto
Salto
Schivare
Scorrevole
Sei
Sette
Sezione alta
Sezione bassa
Sezione media
Singolo
Sinistra
Spirito indomabile
Stessa gamba e braccio (sinistro o destro)
Stop
Taglio del piede esterno (usato per parare)
Taglio rovesciato
Taglio di mano
Taglio del tallone
Tagliare per traverso
Tallone (parte posteriore)
Tallone (parte sotto)
Tecnica speciale
Tre
Uno
Verso l'alto

Junbi Sogi
Dwit Bal Sogi
Annun Sogi
Sasun Sogi
Sogi
Taekwon-Do Jungshin
Junbi
Sun Sonkut
Balkut
Dwijibun Sonkut
Sonkut
Kupso
joomuk
Dwijibo Jirugi
Sewo Jirugi
Giokja Jirugi
Ap Joomuk
Yop Joomuk
Net
Swiyo
Swiyo
Pharo
Bandae
Dung Joomuk
Kyong Ye
Twigi
Pihagi
Mikulgi
Yosot
Ilgop
Nopun Bubun
Najun Bubun
Kaunde Bubun
Wae
Wen
Baekjul Boolgool
Baro
Guman
Yop Bal Badak
Sonkal Dung
Sonkal
Balkal
Ghutgi
Dwitchook
Dwitkumchi
Tukgi
Set
Hana
Ollyo