

## **ORDENS DE COMANDO**

Kuryong = Comando  
Tchariot = Sentido  
Son-So = Juramento  
Murub Kuro = Ajoelhar-se  
Irossôt = Levantar-se  
Tio gá = Correr  
Kalhyo = Separar  
AnDja = Sentar  
Ki Rab = Grito  
Ke-Sh i= Contar até 10  
Retchio = Debandar, abrir  
Shijak = Começar  
Shiô = Descansar  
Bal Bakugui = Trocar de Perna  
Jua-u-Hyang-u = Ficar frente à frente  
Kuman = Parar  
Tirô Tora = Meia volta  
Jumbi = Preparar  
Parô = voltar - parar  
Kesok = continuar

## **FAIXA**

Ti = Faixa  
Si Sha T i = Exame de Faixa

## **INSA (CUMPRIMENTO)**

Kiugné = Saudação  
Kuki e Derraio Kiugné = Saudação as Bandeiras  
Do-Djan Kiunhe = Saudação a Sala de Aula  
Kwan Ja Nim Kiugné = Saudação ao Grão Mestre  
Sa Bo Nim Kiugné = Saudação ao Mestre  
Kio Sa Nim Kiugné = Saudação ao Instrutor  
Jo Kio Nim Kiugné = Saudação ao Assistente  
Anhión Rasseio = Tudo bem  
Gansa Ram = Nida Obrigado  
Nê ou Ié = Sim

## **BANG HYANG (DIREÇÕES) E NOPI (ALTURA)**

Orun = Lado Direito

Uen = Lado Esquerdo

Saju = 4 direções

Olgul = Rosto

Monton = Tronco

Arê = Baixo

Yop = Lado

Dui = Atrás

Ap = Frente

Pakat = Fora

An = Dentro

Pitrô = Diagonal p/ Fora

Aproka = Deslocar-se p/ frente

Tiroka = Deslocar-se p/ trás

Uroka = Deslocar-se para a direita

Tcharoka = Deslocar-se para a esquerda

KYONG-KI (COMPETIÇÃO) - SHIHAP

Kyong Ki Jang = Área de Competição

Thong = Azul

Hong = Vermelho

Tche Gub = Categoria

Ke Tchue = Pesagem

Tchu Tchom = Sorteio

Kyong Ki Shi Gan = Duração de Combate

Tue Jang = Retirada do Local

Seung Já = Vencedor

Son On = Declaração

Duktchon = Ponto Ganho

Kamtchon = Ponto Perdido

Kyongo = Advertência

Jonkwang Fan = Painel eletrônico

Sil Kyok = Desclassificação

Fo Gui = Desistência

Fan Jong = Decisão

Palmok Bohode = Protetor de braço

Jungani Bohode = Protetor de canela

KYORUGUI (COMBATE)

Mathuo Kyorugui = Luta combinada

Sebon Kyorugui = Luta combinada de três passos

Jaiu Kyorugui = Luta livre-combate

Shihap Kyorugui = Luta de competição

Hogu Kyorugui = Luta com protetor de tórax

Ran Bon (il Bo) Kyorugui = Luta combinada de um passo  
Step Kyorugui = Luta com Step  
Iaksok Kyorugui = Luta combinada simulada-sombra  
Hoshin Kyorugui = Luta de defesa pessoal  
Il De Kyorugui = Luta de dois contra um  
Andja Kyorugui = Luta sentada

## **SOGUI (BASE DA PERNA)**

Pyoni Sogui = Base à vontade  
Tchariôt Sogui = Base de sentido  
Moa Sogui = Base com os pés fechados (unidos)  
Naran-hi Sogui = Base com os pés abertos na largura do ombro  
Jutchum Sogui = Base sentado (agachado)  
Orun Sogui = Base pelo lado direito  
Uen Sogui = Base pelo lado esquerdo  
Ap Sogui = Base frontal (passo norma)  
Ap kubi = Base de passo penetrado  
Duit kubi = Base em "L"  
Boom Sogui = Base de leopardo  
Natchuo Sogui = Base mais agachado do que o Jutchum Sogui  
Kyot Dari Sogui = Base encostada entre dois pés  
Duit Koa Sogui = Base com os pés cruzados por trás  
Ap Koa Sogui = Base com os pés cruzados pela frente  
Hakdari Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna próxima a lateral do joelho  
Ogum Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna na região proplíteca do joelho

## **KIBON DONJAK (APLICAÇÃO MOVIMENTOS)**

Jirugui = Soco  
Tchigui = Bater  
Jirgui = Perfurar  
Rulki = Arranhar  
Makki = Defesa  
Rurigui = Arrancar  
Pegui = Retirar  
Tchagui = Chute  
Oligui = Levantar  
Milgui = Empurrar  
Pyogui = Abrir

## **SON (MÃO)**

Sonnal = Lateral da mão aberta

Sonnal Dung = Região abductor do polegar da mão aberta

Son Dung = Dorso da mão

Pyon Sonkut = Pontas do dedo da mão aberta

Kauwi Sonkut = Ponta dos dedos em forma de tesoura (dedo indicador e médio)

Ran Sonkut = Ponta do dedo indicador

Mo Dum Sonkut = Duas pontas do dedo, juntas dos dedos indicador e médio

Batang Son = Base da palma da mão

Kom Son = Mão em forma de "pata de urso"

Agui Son = Região abductor dos dedos polegar e indicador

Son Mok = Pulso

## **JIRUGUI (SOCO)**

Bandê Jirugui = Soco direto (mesma mão da perna da frente)

Barô Jirugui = Soco indireto (mão contrária da perna da frente)

Ap Jirugui = Soco para frente

Olgul Jirugui = Soco no rosto

Montong Jirugui = Soco no tronco

Arê Jirugui = Soco para baixo

Nerio Jirugui = Soco descendo

Yop Jirugui = Soco para o lado

Seo Jirugui = Soco com o dorso do punho virado para o lado

Jetchio Jirugui = Soco com a mão virada

Tchigui Jirugui = Soco batendo

Dolio Jirugui = Soco curvado para a lateral (circular)

Dui Jirugui = Soco para trás

Pyojok Jirugui = Soco no alvo

Dangkyo Tok Jirugui = Puxar e soco no queixo

## **JUMOK(PUNHO FECHADO)**

Pyon Jumok = Punho aberto

Bam Jumok = Punho com os dedos dobrados

Jip-Ke Jumok = Punho com os dedos do polegar e indicador

Me Jumok = Punho lateral - lado do mínimo  
Dung Jumok = Punho com as costas da mão

### **TCHIGUI ( BATER )**

Mok Tchigui = Bater no pescoço  
Pakat Tchigui = Bater para fora  
Ap Tchigui = Bater para frente  
Tok Tchigui = Bater no queixo  
Yop Tchigui = Bater para o lado  
Pyojok Tchigui = Bater contra o alvo  
Montong Tchigui = Bater no peito  
Dui Tchigui = Bater para trás  
Nerio Tchigui = Bater descendo  
An Tchigui = Bater para dentro  
Olio Tchigui = Bater levantando  
Dolio Tchigui = Bater virado

### **JIRGUI (PERFURAR)**

Seo Jirgui = Perfurar com a mão na lateral  
O-Fô Jirgui = Perfurar com as costas da mão para cima  
Jetchio Jirgui = Perfurar com a palma da mão para cima  
Sonkut Jirgui = Perfurar com a ponta da mão

### **PAL ( BRAÇO )**

Palkup = Cotovelo  
Palmok = Região do Pulso  
Pakat Palmok = Face medial do antebraço  
An Palmok = Face lateral do antebraço  
Dung Palmok = Face posterior do antebraço  
Mit Palmok = Face anterior do antebraço  
MAKI ( DEFESA )  
Arê Makki = Defesa embaixo  
Montong Makki = Defesa no tronco  
Olgul Makki = Defesa no rosto  
Retchio Makki = Defesa abrindo o antebraço  
Yop Makki = Defesa na lateral

Otkoro Makki = Defesa com os braços cruzados  
Godurô Makki = Defesa com o outro braço apoiado  
Pakat Makki = Defesa para fora  
An Makki = Defesa para dentro  
Nulô Maki = Defesa pressionando  
Pitrô Makki = Defesa torcendo  
Tchukio Makki = Defesa levantando

## **DARI (PERNA)**

Murup = Joelho  
Jungani = Canela

## **BAL ( PÉ)**

Ap Tchuk = Parte da frente do pé  
Duichuk = Parte de trás da sola do pé  
Balkut = Ponta dos dedos dos pés  
Bal Nal = Borda do pé (faca do pé)  
Bal Bakat = Planta do pé  
Bal Dung = Dorso do pé  
Duikuntchi = Calcanhar

## **TCHAGUI(CHUTE)**

Aptcha Oligui = Levantando a perna para frente  
Tigô Tchagui = Chute enfiando  
Nerio Tchagui = Chute descendo  
Ap Tchagui = Chute frontal  
Dolio Tchagui = Chute virando lateral  
Yop Tchagui = Chute com a faca do pé  
Pitrô Tchagui = Chute diagonal para fora  
Bandê Tchagui = Chute para dentro (Ap Dollyo Tchagui)  
Mirô Tchagui = Chute empurrando  
Duit Tchagui = Chute para trás (Coice)  
Hurio Tchagui = Chute arrancando  
Mondolio Tchagui = Chute giratório (Bandê dolio Tchagui)  
Go-Dup Tchagui = Chute em seguida  
Mo-Dum Bal Tchagui = Chute com os pés juntos  
Dangsan Tchagui = Chute duplo com salto  
Ilja Tchagui = Chute em uma linha reta

Pot-Ô Tchagui = Chute esticado frontal  
Nakó Tchagui = Chute pescada  
Pakat Tchagui = Chute circular para fora  
An Tchagui = Chute circular para dentro  
Jap-Go Tchagui = Chute segurando  
Gulô Tchagui = Chute escorregando  
Tuio Tchagui = Chute com salto  
Kauwi Tchagui = Chute com formato de tesoura  
Sok-Ó Tchagui = Chute misturado  
Iô Tchagui = Chute repetido  
Tuksu Tchagui = Chute específico  
Da Bang Hyang Tchagui = Chute com mais de duas repetições

## **FAIXA PRETAS**

Jo Kio Nim = Ajudante Kio Sa Nim: Professor  
Sa Bo Nim = Mestre  
Kwan Ja Nim = Grão - Mestre

**Moa sogui** - base com as pernas esticadas e pés juntos. Peso do corpo distribuído igualmente.

**Naran-hi sagui** - base com as pernas esticadas: abertura lateral do pé esquerdo (distância de um pé). Peso do corpo distribuído igualmente.

**Jutchum sogui** - base com abertura lateral de dois pés, pernas flexionadas e distribuição igual do peso. Pés paralelos.

**Ap sogui** - base com as pernas esticadas, abertura como se estivesse caminhando (um passo para a frente). Distribuição do peso igual.

**Ap kubi** - base com abertura frontal de um passo e meio, e largura dos ombros entre os pés. Perna da frente flexionada e perna de trás esticada.

**Duit kubi** - base com os pés posicionados em "L". Joelhos flexionados, e abertura dos calcanhares igual a um passo. Distribuição do peso com 60-70% na perna de trás e 30-40% na perna da frente.

**Bum sogui** - base de "Leopardo", com abertura frontal de um passo, e a perna da frente com o calcanhar levantado (ficando na ponta dos pés). Distribuição do peso com 10% na perna da frente e 90% na perna de trás.

**Koa sogui** - base com pés cruzados por trás. Saudações ao DO-DJAN e às Bandeiras Seleccione outro assunto: Tchariot - posição de sentido.