

اصطلاحات لازم برای آزمون ارتقاء سراسری کمر بند
تهیه و تنظیم - سید محمد علی آزاد موسوی - مربی بین المللی و دان ۷ تکواندو

موارد امتحانی			اصطلاح کره ای	اصطلاح فارسی	موضوع کلی
مشکی دان ۲	مشکی دان ۱	کمر بند قرمز			محیط
**	**	**	دو جانگ	محل تمرین	
**	**	**	شی هاپ جانگ	محل مسابقه	
**	**	**	آپ	جلو	
**	**	**	دیت	عقب	
**	**	**	یوپ	پهلوی	
**	**	**	ون	چپ	
**	**	**	اورن	راست	
**	**	**	باندا	موافق	
**	**	**	بارو	مخالف	
**	**	**	تی	کمر بند	
**	**	**	توبوک	لباس	
**	**	**	سانگی	پیراهن	
**	**	**	هائی	شلوار	
**	**	**	نشانه صداقت و صلح	کمر بند سفید	فلسفه
**	**	**	امید و کوشش	کمر بند زرد	
**	**	**	نشانه دفاع	کمر بند سبز	
**	**	**	تداعی آرامش	کمر بند آبی	
**	**	**	رنگ تهاجم	کمر بند قرمز	
**	**	**	دنیای ناشناخته	کمر بند مشکی	



اصطلاحات لازم برای آزمون ارتقاء سراسری کمر بند
تهیه و تنظیم - سید محمد علی آزاد موسوی - مربی بین المللی و دان ۳ تکواندو

موضوع کلی	اصطلاح فارسی	اصطلاح کره ای	موارد امتحانی		
			کمر بند قرمز	مشکی دان ۱	مشکی دان ۲
اعضای بدن	بدن	موم	***	***	***
	زیر بینی	این جونگ	***	***	***
	چانه	توک	***	***	***
	گردن	موک	***	***	***
	بازو	پال	***	***	***
	پا	بال	***	***	***
	آرنج	پالکوپ	***	***	***
	ساعد	پالموک	***	***	***
	قسمت داخلی ساعد	آن پالموک	***	***	***
	قسمت خارجی ساعد	پکت پالموک	***	***	***
	کمر	هوریو	***	***	***
	قسمت سر	الگول	***	***	***
	وسط بدن	موم تونگ	***	***	***
	کمر به پائین	اره	***	***	***
	انتهای کف دست	باتانگ سون	—	***	***
	مشت	جوموک	***	***	***
	نرمی مشت	مه جوموک	***	***	***
	پشت مشت	دونگ جوموک	***	***	***
	روی ساعد	دونگ پالموک	***	***	***

اصطلاحات لازم برای آزمون ارتقاء سراسری کمر بند
تهیه و تنظیم - سید محمد علی آزاد موسوی - مربی بین المللی و دان ۷ تکراندو

موارد امتحانی			اصطلاح کره ای	اصطلاح فارسی	موضوع کلی
مشکی دان ۲	مشکی دان ۱	کمر بند قرمز			
**	**	**	دو ننگ پالموک	زیر ساعد (نرمی)	
**	**	**	سون	دست از مچ به پائین	
**	**	**	سون باداک	کف دست	
**	**	**	سون موک	مچ دست	
**	**	**	سون کوت	نوک انگشتان دست	
**	**	**	سون نال	تیغه خارجی دست	
**	**	**	دو ننگ جوموک	روی مشت	
**	**	**	مورب	زانو	
**	**	**	دارای	پا	
**	**	**	آپ چوک	سینه پا	اعضای بدن
**	**	**	بال نال	تیغه پا	
**	**	—	بال باداک	کف پا	
**	—	—	سون باداک	کف دست	
**	—	—	سون نال دو ننگ	تیغه داخلی دست	
**	—	—	بال دو ننگ	روی پا	
**	—	—	آگوم سون	هلال داخلی دست	

اصطلاحات لازم برای آزمون ارتقاء سراسری کمر بند
تهیه و تنظیم - سید محمد علی آزاد موسوی - مربی بین المللی و دان ۲ تکواندو

موضوع کلی	اصطلاح فارسی	اصطلاح کره ای	مثال	موارد امتحانی		
				کمر بند قرمز	مشکی دان ۱	مشکی دان ۲
اجراء و عملکرد	اجرای مخالف	بیئرو	فرم ۶ سونال پیئرو ماکي	**	**	**
	اجرای دو ضربه با یک پا	کودوپ چاکی	فرم کوریو کودوپ یوپ چاکی	—	—	**
	اجرای دو ضربه با دو پا	دوبال دانگ چاکی	فرم ۸ دوبال دانگ سانگ آپ چاکی	—	**	**
	ضربات پا	چاکی		**	**	**
	دفاع	ماکی		**	**	**
	ضربات شلاقی دست	چیگی		**	**	**
	کف دست عمود	سنو	فرم ۴ پیون سون کوت سوچیروگی	**	**	**
	کف دست رو به پائین	اوپو	فرم کوریو سونال اوپو چیگی	—	—	**
	باز کننده	هیچیو	فرم ۶ پکت پالموک هیچیو ماکي	**	**	**
	با پشتیبان	گودرو	فرم ۸ گودرو پکت پالموک ماکي	—	**	**
	هدف	پیوجوک	فرم ۵ پالموک پیوجوک چیگی	**	**	**
	دوتایی	دوبون	فرم ۳ دوبون مومتونگ جیروگی	**	**	**
	داخل به خارج	باکات	فرم ۴ سونال پاکات ماکي	**	**	**
	خارج به داخل	آن	فرم ۷ باتانگ سون آن ماکي	**	**	**
	کف دست رو به بالا	جچیو		—	**	**
	ضربدري	اوتگورو		—	**	**
	گرفتن	دانگیو		—	**	**
	نشست ببر	بوم سوگی	فرم ۷	—	**	**
	همزمان	سانتول		—	**	**

(5)

اصطلاحات لازم برای آزمون ارتقاء سراسری کمر بند

تهیه و تنظیم - سید محمد علی آزاد موسوی - مربی بین المللی و دان ۷ تکواندو

موضوع کلی	اصطلاح فارسی	اصطلاح کره ای	مثال	موارد امتحانی		
				کمر بند قرمز	مشکی دان ۱	مشکی دان ۲
اجرا و عملکرد	چرخشی	دولیو		**	**	**
	نشست ضربدری	کوآسوگی		**	**	**
	نشست موازی	نارن هی سوگی		**	**	**
	ضربه نفوذی دست	جیروگی		**	**	**
	ضربه شلاقی ددست	چیگی		**	**	**
	ضربه انگشتان دست	چیروگی	فرم ۴	**	**	**
	کف دور خیز کردن	ممو		**	**	**
	از بالا به پایین	نریو	فرم ۵	**	**	**
	اجرا در ارتفاع	تیو نوپی		**	**	**
	اجرای دوبل با مشت	دوبون جیروگی	فرم ۳	**	**	**
	ضربه با چرخش	دولیو		**	**	**
	دفاع قیچی	گاوی ماکی	فرم ۷	—	**	**
	نشست	سوگی		—	**	**
	نشست بسته	موآسوگی	فرم ۶	—	**	**
	مشت با پوشش	بوجوموک	فرم ۷	—	**	**
	دفاع ضربدری	اتگور ماکی	فرم ۵	—	**	**
	ضربه با دهان ببر	کان جیبی	فرم کوریو	—	—	**
	خرد کرد زانو با ضربه دست	موروپ کوکی	فرم کوریو	—	—	**