

## اسامی و اصطلاحات فرم های تکواندو

تدوین و گردآوری: استاد اسحاق زاده، داور و مربی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران - شهریورماه ۹۸  
مدیر و موسس باشگاه فرهنگی فهرمانی تکواندو ثامن الحجج علیه السلام، دارای ۱۲ سال سابقه مربیگری و بیش از ۱۸ سال سابقه آموزشی

ردیف	نام کره ای فرم	سینبل	تعداد حرکات	محل کی هاپ	اصطلاحات		
1	ایل جانگ	آسمان، نور و روشنایی	۱۸	حرکت ۱۸	کره ای	فارسی	کره ای
2	ای جانگ	نشاط و سرور	۱۸	۱۸	دولبو	چرخش	دیت
3	سام جانگ	آتش و خورشید	۲۰	۲۰	اولگول	ازشانه به بالا	آپ
4	سا جانگ	رعد و برق	۲۰	۲۰	مومتونگ	وسط بدن	یوپ
5	او جانگ	باد و نسیم	۲۰	۲۰	آرا	پایین	ون
6	یوک جانگ	آب	۲۳	۱۳	چاریوت	خبردار	اورون
7	چیل جانگ	کوه و بلندی	۲۵	۲۵	چومبی	آماده باش	بال
8	پال جانگ	زمین	۲۷	۳ و ۱۹	کیونگر	احترام	سون
9	کوریو پومسه	قوم کوریو - مردان کره	۳۰	۱۱ و ۳۰	ماکی	دفاع	موروپ
10	کوم کانگ	الماس	۲۷	۱۱ و ۲۱	چاگی	ضربه پا	پالکوپ

تکواندو = هنر مبارزه و پریدن و ضربه زدن با دست و پا و دفاع کردن

ت: پریدن و ضربه زدن و خردکردن با پا / کوان: دفاع کردن و ضربه زدن و خردکردن با دست دو: طریقه - راه و روش

کره ای	فارسی	کره ای	فارسی	کره ای	فارسی	کره ای	فارسی
آپ چوک	سینه پا	دیت چوک	پاشنه پا	بالتونگ	روی پا	بال نال	تیغه پا
آپ جموک	جلو مشت	مه جموک	نرمی مشت	دونگ جموک	پشت مشت	موک جموک	مچ دست
پالموک	ساق دست	آن پالموک	تیغه داخلی ساق دست	بکت پالموک	تیغه خارجی ساق دست	دونگ پالموک	پشت ساق دست
میت پالموک	قسمت نرم ساق دست	جیروگی	ضربات پیچشی	جیروگی	نفوذی و شکافنده	چیگی	ضربات شلاقی
مومو	دویدن	نریو	از بالا به پایین	بینورو ماکی	دفاع پیچشی	جی بی پوم ماکی	دفاع پیچشی
تیو	پریدن	اولیو	از پایین به بالا	نولو ماکی	هل دادن یا فشاری	اوتگورو ماکی	دفاع ضربدری
دانگ یو	گرفتن حریف	هچبو ماکی	دفاع بازشونده	سانتول ماکی	دفاع کوه مانند	پیوجوک	گرفتن نگهداشتن
سوگی	نشست	موآ	بسته	گودورو ماکی	دفاع با پشتیبان	دوبون	دو ضربه
سون باداک	کف دست روبه بالا	کال جی بی	دست دهان ببری	سانتول ماکی	دفاع با خارج ساق	اوی سانتول ماکی	دفاع با داخل ساق
س وو	کف دست به پهلو	سون نال	تیغه خارجی دست	بیون سون کوت	نوک انگشتان دست	پاتانگ سون	پاشنه کف دست
توک	چانه	سون باداک	کف دست	پوم	کمر	کوندول	قفل کردن
موک	گردن	بال باداک	کف پا	جی چیو	کف دست رو به بالا	آگوم سون	هلال دست
جوموک	مشت بسته	موم	بدن	بارو	برگشت به حالت اول	شی جاک	شروع
آپ سوگی	آپکوبی سوگی	دیت کوبی سوگی	بوم سوگی	کواسوگی	جوچوم سوگی	پیون هی سوگی = چونبی	موآ سوگی
جی بی پوم = بیئورو	چرخش کمر	پاکات	از داخل به خارج	آن	از خارج به داخل	پیوجوک چاگی	ضربه با کف پا
گودوپ چاگی	دو ضربه با یک پا	آرا ماکی	دفاع پایین	مومتونگ ماکی	دفاع وسط	اولگول ماکی	دفاع بالا

## اسامی حرکات فرم ها

بکت پالموک آر اماکی-مومتونگ جیروگی-بکت پالموک مومتونگ آن ماکی-بکت پالموک الگول ماکی-دوبن جیروگی  
هان سوننال موک چیگی-هان سوننال مومتونگ یوپ ماکی-گودورو سوننال مومتونگ یوپ ماکی-

پیون سون کوت سوو چیروگی-سوننال موک چیگی+هان سوننال اولگول ماکی-بکت پالموک مومتونگ یوپ ماکی  
دونگ جوموک الگول آپ چیگی-مه جوموک نریو یوپ چیگی-پالکوپ دولیو چیگی-پالکوپ پیوجوک چیگی  
هان سوننال الگول بکت ماکی-بکت پالموک مومتونگ ماکی-بکت پالموک هیچیو آر اماکی-باتانگ سون مومتونگ ماکی  
گودورو سوننال آر اماکی-بوجوموک گاه ماکی-آن پالموک مومتونگ ماکی-بکت پالموک هیچیو مومتونگ ماکی  
موروپ چاگی-دونگ جوموک جی چیو توک جیروگی-بکت پالموک اوتگورو آرہ ماکی-دونگ جوموک الگول یوپچیگی  
پیوجوک چاگی-مومتونگ یوپ جیروگی-گودورو بکت پالموک مومتونگ یوپ ماکی-دوبالانگ سانگ تیونوی آپچاگی  
اوی سانتول ماکی-دانگیو جوموک جی چیو توک جیروگی-گودورو بکت پالموک آرہ ماکی

ناران ہی سوگی چونبی-تونگ میلیگی چونبی سوگی-هان سوننال بکت چیگی-سون نال آرہ ماکی-اگوم سون کال جیی  
موروپ کوکی-آن پالموک مومتونگ هیچیو ماکی-جوموک پیوجوک جیروگی-پیون سون کوت آرہ جیو چیروگی  
باتانگ سون نوللا ماکی-پالکوپ یوپ چیگی-موآ سوگی= چاریوت

کومکانگ ماکی-باتانگ سون توک چیگی-هان سوننال مومتونگ ماکی-کوندول چیگی-سانتول ماکی

با آرزوی موفقیت

اسحاق زاده – کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

۴ شهریور ۹۸ آزمون ارتقاء کمر بند مشهد مقدس

www.samehaholiatkai.ir