



# SŁOWNICZEK CZ. 2

## KOREAŃSKO-POLSKI DLA ZAWODNIKÓW

**AP** - w przód

**DWIT** (dłit) - w tył

**YOP** (jop) – w bok

**NAERYO** (nerjo) - do dołu, w dół

**TWIMYO** (timio) - wyskok, technika wykonywana w wyskoku

**TORA** – obrót, technika wykonywana po obrocie

**NOPUNDE** - wysoka strefa ciała, od szyi w górę

**KAUNDE** - środkowa strefa ciała, od pasa do szyi

**NAJUNDE** - niska strefa ciała, od pasa w dół

**ANURO** - do wewnątrz

**BAKKURO** (pakuro) - na zewnątrz

**CHA OLLIGI** (cza oligi) - wymachy nogą

**CHAGI** (czagi) - kopnięcia, techniki nożne

**JIRUGI** (czirugi) - uderzenie pięścią

**MAKGI** (maki) - blok

**JUNBI** (czunbi) - gotowość, przygotować się (komenda)

**CHARYOT** (czarjot) - baczność (komenda)

**KYONG YE** (kjong je) - ukłon

**PARRO** - powrót do pozycji wyjściowej

**SOGI** – pozycja

**SIJAK**- start, rozpoczęcie ćwiczenia (komenda)

**DAN** - stopień mistrzowski

**KUP** (cup, gup) - stopień uczniowski