

## Table des matières

Commandements et basiques.....	2
Mudo Jong Shin et règles de savoir vivre .....	3
Les Kibon - Généralités.....	4
Extrait de la terminologie : Positions de bases .....	5
Extrait de la terminologie : Blocages de bases.....	6
Extrait de la terminologie : Coups de poings de bases.....	6
Extrait de la terminologie : Coups de pieds de bases.....	6
HAN BON KYORUGUI - Attaque-défenses (Examen de la ceinture jaune) .....	7
Progression Française des Grades du Taekwondo "ENFANTS" .....	9
Progression Française des Grades du Taekwondo "ADULTES" .....	10
PROGRESSION DES GRADES (POOMSE) .....	11
POOMSE .....	12

## Commandements et basiques

Veillez trouver les principaux commandements à connaître

---

### Taekwondo Commands

Chariot	Attention, Garde a vous ! (ou tcha-ryot...etc.)
Kyong Ne	Saluez
Choonbi	Prêt
Shijak	Demarrez, Commencez
Kooman	Stop (durant un combat, pour marquer la fin d'un round ou combat)
Kallyo	Stop (durant un exercice, mais plus souvent employé pour séparer deux combattants)
Kyesok	Continuez

### Termes basiques en Coréen

Tae	(le) Pied
Kwon	(le) Poing
Do	(la) Voie
Poomse	Forme (équivalent du kata, tao)
Dojang	Lieu d'entraînement
Dobok	Uniforme de Taekwondo (équivalent du kimono)
Kibon	Technique
Chung	Bleu
Hong	Rouge
Sabomnim	Enseignant
Jan Nim	Maitre
Qwan Jan	Nim - Grand Maitre

### Compter en Coréen

Hana	un
Dool	deux
Set	trois
Net	quatre
Dasot	cinq
Yasot	six
Ilkop	sept
Yodol	huit
Ahop	neuf
Yol	dix

## Mudo Jong Shin et règles de savoir vivre

Développer l'esprit droit des arts martiaux, ce que les coréens appellent « Mudo Jong Shin »

1) **"Mudo Jong Shin" (Esprit de la Voie Martiale) :**

- a) Courtoisie (YE UI) - être poli avec les autres, respecter les autres, respecter la discipline.
- b) Intégrité (YOM CHI) - être honnête, franc et loyal avec chaque personne.
- c) Persévérance (IN NAE) - surmonter les difficultés, continuer même quand la tâche est difficile.
- d) Contrôle de soi (GEUG KI) - être capable de contrôler ses émotions.
- e) Esprit indomptable (BAEKJOOOL BOOLGOOL) - surmonter ses peurs, ne pas se laisser influencer, être sur de soi.

2) **Comportement, Tenue:**

- a) Tous les élèves doivent garder un contrôle sur leurs émotions et leur langage de manière à ce que leur comportement ne nuise pas aux autres élèves, à la qualité de l'enseignement ainsi qu'à la réputation du Dojang
- b) Le Dobok (tenue du pratiquant) doit être propre.
- c) Garder le Dojang propre et prendre soin du matériel (raquettes, protections, ...).
- d) Tous les élèves doivent saluer en entrant et en sortant du Dojang.

3) **Hygiène, préventions des Blessures:**

- a) Enlever les bijoux (bagues, piercing, boucles d'oreilles, ...).
- b) Pas de chewing-gum.
- c) Ongles des pieds et des mains courts et propres.

## Les Kibon - Généralités

La terminologie officielle des "Kibon" est le Coréen

### LES "KIBON" COMPORTENT :

- Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- Des techniques de blocages des membres supérieurs
- Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- Des techniques sautées
- Des déplacements et enchaînements
- Des positions
- Un lexique sur les commandements et parties du corps

### LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- La vitesse d'exécution
- La puissance et efficacité
- La stabilité et équilibre
- La maîtrise technique et précision
- La concentration et détermination
- La connaissance de la terminologie

## Extrait de la terminologie : Positions de bases

Les positions sont très importantes. De bonnes positions permettent de transmettre efficacement le poids du corps pour des frappes puissantes.

C'est la raison pour laquelle les positions sont parmi les premières choses que nous apprenons.

En effet, il est important de savoir rester le plus stable possible dans toutes les circonstances. De plus, lorsqu'elles sont enchaînées, elles nous permettent de développer une bonne coordination.

Enfin, la position du corps est décisive pour les frappes, mais aussi pour toutes les techniques de clés.

### POSITIONS

**Kibon Jombi Seogui** position d'attente ou préparatoire, pieds parallèles, (largeur des épaules)

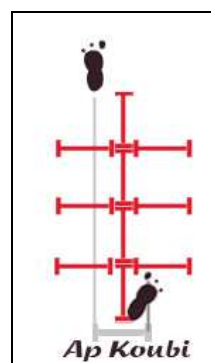
**Tcha riot sogui** talons joints, pointes des pieds ouvertes à 45° (22,5° chacun)

**Naranhi sogui** pieds parallèles, (largeur des épaules)

### Les autres positions (illustrées)



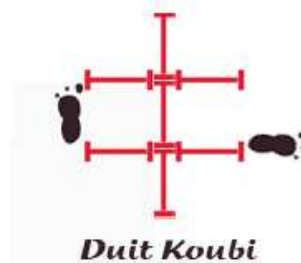
« Ap Seogui » est une position de marche haute. Les pieds sont éloignés de 1 pied et écartés de 1/2 pied. Les genoux sont légèrement fléchis.



« Ap Koubi » est la position de marche basse. Le genou avant est fléchi de telle sorte que nous ne pouvons voir nos doigts de pieds. La jambe arrière est tendue, avec son pied tourné vers l'extérieur (30°).



« Joutchum Seogui » est la position du cavalier. Elle se fait les genoux pliés et les pieds parallèles.



« Duit Koubi » est la position de combat se fait l'épaule, le genou et le pied arrière parfaitement alignés. On répartit le poids de son corps 2/3 sur la jambe arrière.

## Extrait de la terminologie : Blocages de bases

### Les blocages de bases

Are makki	Blocage niveau bas avec le tranchant externe du bras, poings fermés. Même bras, même jambe, mouvement intérieur/extérieur
Momtong makki	Blocage niveau moyen avec le tranchant externe du bras, poings fermés. Bras/jambe opposés, mouvement extérieur/intérieur
Ulgul makki	Blocage niveau haut avec le tranchant externe du bras, poings fermés. Même bras, même jambe, mouvement intérieur/extérieur

## Extrait de la terminologie : Coups de poings de bases

### Les coups de poings de bases

jileugui	Attaque coup de poing direct "pénétrant"
Montong bandé jileugui	coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Montong balo jileugui	coup de poing niveau moyen coté jambe arrière

## Extrait de la terminologie : Coups de pieds de bases

### Les coups de pieds de bases

ap tchagui	coup de pied de face avec le bol du pied
ban dal tchagui	coup de pied circulaire 45° avec le bol ou le dessus du pied (appelé pit tchagui)
dolyô tchagui	coup de pied circulaire avec le bol ou le dessus du pied
duit tchagui	coup de pied retourné de dos avec le talon
yop tchagui	coup de pied de coté avec le talon
mil ô tchagui	coup de pied de face en poussant, avec le dessous du pied
nério tchagui	coup de pied marteau avec le talon ou avec le dessous du pied
ann nério tchagui	idem vers l'intérieur
bakat nério tchagui	idem vers l'extérieur
mom dolyeu fouryô tchagui	coup de pied circulaire par l'arrière 360° avec le talon ou le dessous du pied

## HAN BON KYORUGUI - Attaque-défenses (Examen de la ceinture jaune)

Les "KYORUGUI" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration.

Les candidats à la ceinture jaune doivent présenter un total de 3 attaque-défenses au jury.

La distance dans les attaques et les défenses sont de :

- 15 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres inférieurs
- 10 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres supérieurs

Les candidats signalent à tour de rôle qu'ils sont prêts en émettant/poussant un kiap.

- d'abord celui qui va attaquer (position ap-koubi en se déplaçant en arrière)
- puis, celui qui va se défendre (jou-tchoum seogui)

Le défenseur doit terminer son enchaînement de techniques par un kiap.

### 1. Blocage alé-makki + x3 coups de poing à des niveaux différents

- Reculer en position de marche basse (ap koubi) – jambe gauche devant
- Blocage bas (alé makki) bras gauche
- Appui jambe gauche, décaler à droite et se placer en position de cavalier de fer (jou tchoum seogi)
- Frapper avec le point à trois niveaux différents
  - o bas (alé)
  - o moyen (montong)
  - o haut (eulgoul)
- Kiap

### 2. Blocage montong makki + coup de coude + coup de poing à la tempe

- Recule en position de marche basse (ap koubi) – jambe droite devant
- Blocage moyen (montong makki) bras droit
- Appui
- jambe gauche, se placer en position de cavalier de fer (jou joum seogi)
- Glisser sur la droite et placer un coup de coude au plexus (montong pal koup)
- Saisie à l'aide de la main gauche du bras de l'adversaire
- Reculer en glissant latéralement en ramenant la jambe droite
- Le frapper à la tempe avec le point droit
- Kiap

### 3. Blocage eulgoul makki + coup de poing aux aisselles

- Reculer en position de marche haute (ap seogi) – jambe gauche devant
- Blocage haut (eulgoul makki) bras gauche
- Frapper avec le point droit sous les aisselles
- Kiap

**4. Blocage eulgoul + yop tchagi aux aisselles**





- Se désaxer sur le coté droit dans faire de blocage
- Se placer en position de garde (combat)
- Frapper avec la jambe arrière ou avant en coup de pied direct (ap tchagi) au niveau moyen (montong)
- Kiap

**5. Désaxer à droite + ap tchagi au plexus**












- Se désaxer sur le coté droit dans faire de blocage
- Se placer en position de garde (combat)
- Frapper avec la jambe arrière ou avant en coup de pied direct (ap tchagi) au niveau moyen (montong)
- Kiap



## Progression Française des Grades du Taekwondo "ENFANTS"

KEUP	CEINTURES	COULEURS
15	BLANCHE	
14	JAUNE	
13	JAUNE 1 barrette	
12	ORANGE	
11	ORANGE 1 barrette	
10	VERTE	
9	VERTE 1 barrette	
8	VIOLETTE	
7	VIOLETTE 1 barrette	
6	BLEUE	
5	BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette	
4	BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette	
1	ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette	
IL POUM	ROUGE & NOIRE <i>(14 ans minimum)</i>	
1 <sup>er</sup> DAN	NOIRE <i>(16 ans minimum)</i>	

## Progression Française des Grades du Taekwondo "ADULTES"

KEUP	CEINTURES	COULEURS
10	BLANCHE	
9	JAUNE	
8	JAUNE 1 <sup>ère</sup> barrette	
7	JAUNE 2 <sup>ème</sup> barrette	
6	BLEUE	
5	BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette	
4	BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette	
1	ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette	
1 <sup>er</sup> Dan et plus	NOIRE <i>(16 ans minimum)</i>	

**PROGRESSION DES GRADES (POOMSE)**

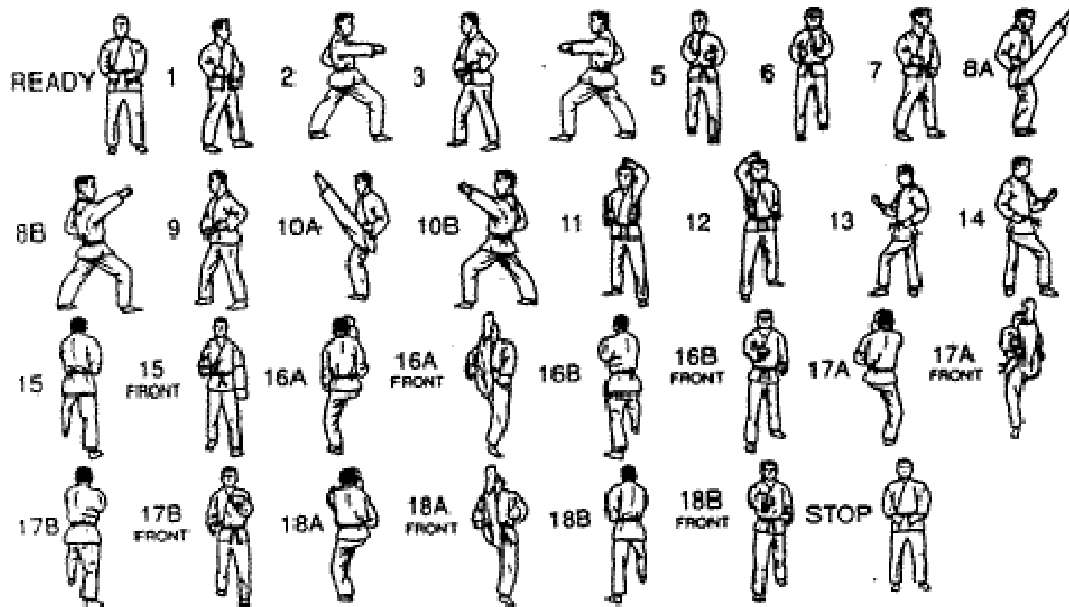
<b>CEINTURES</b>	<b>KYUP</b>	<b>POOMSE A SAVOIR</b>	<b>POOMSE A CONNAITRE</b>
<b>BLANCHE</b>	<b>10</b>		
<b>JAUNE</b>	<b>9</b>	<b>TAEGEUG IL JANG</b>	
	<b>8</b>	<b>TAEGEUG IL JANG</b>	<b>TAEGEUG YI JANG</b>
	<b>7</b>	<b>TAEGEUG YI JANG</b>	<b>TAEGEUG SAM JANG</b>
<b>BLEUE</b>	<b>6</b>	<b>TAEGEUG SAM JANG</b>	<b>TAEGEUG SA JANG</b>
	<b>5</b>	<b>TAEGEUG SA JANG</b>	<b>TAEGEUG OH JANG</b>
	<b>4</b>	<b>TAEGEUG OH JANG</b>	<b>TAEGEUG YOUK JANG</b>
<b>ROUGE</b>	<b>3</b>	<b>TAEGEUG YOUK JANG</b>	<b>TAEGEUG TCHIL JANG</b>
	<b>2</b>	<b>TAEGEUG TCHIL JANG</b>	<b>TAEGEUG PAL JANG</b>
	<b>1</b>	<b>TAEGEUG PAL JANG</b>	<b>TAEGEUG DE 1 A 8</b>

**POOMSE**

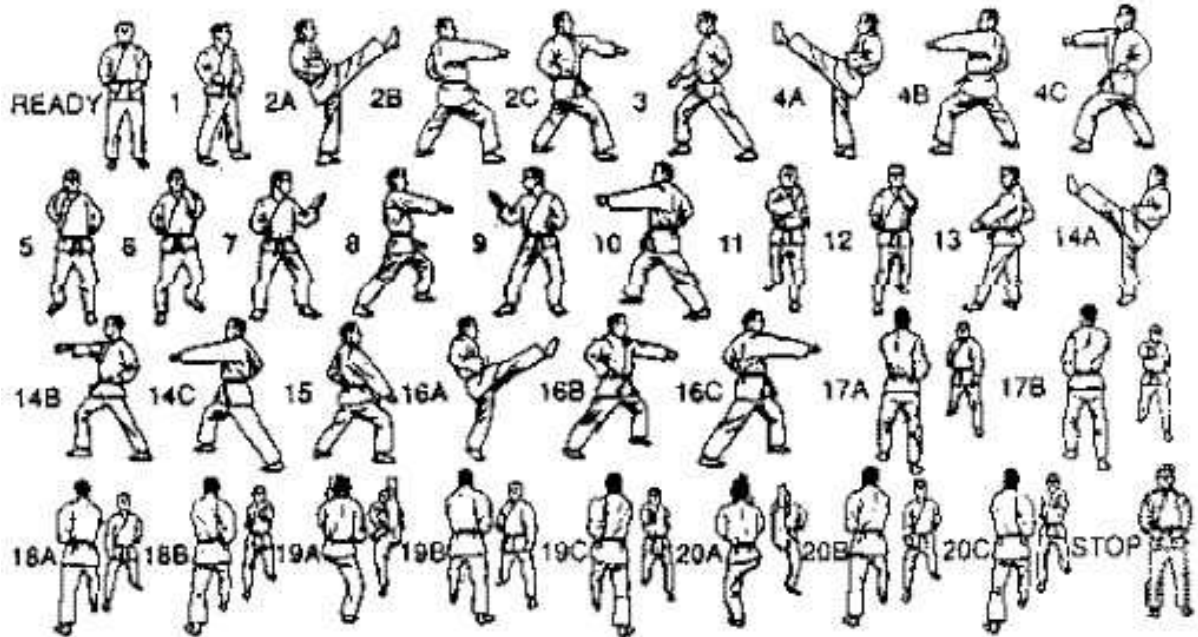
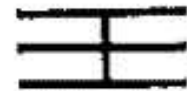
**TAEGEUK IL JANG 1**



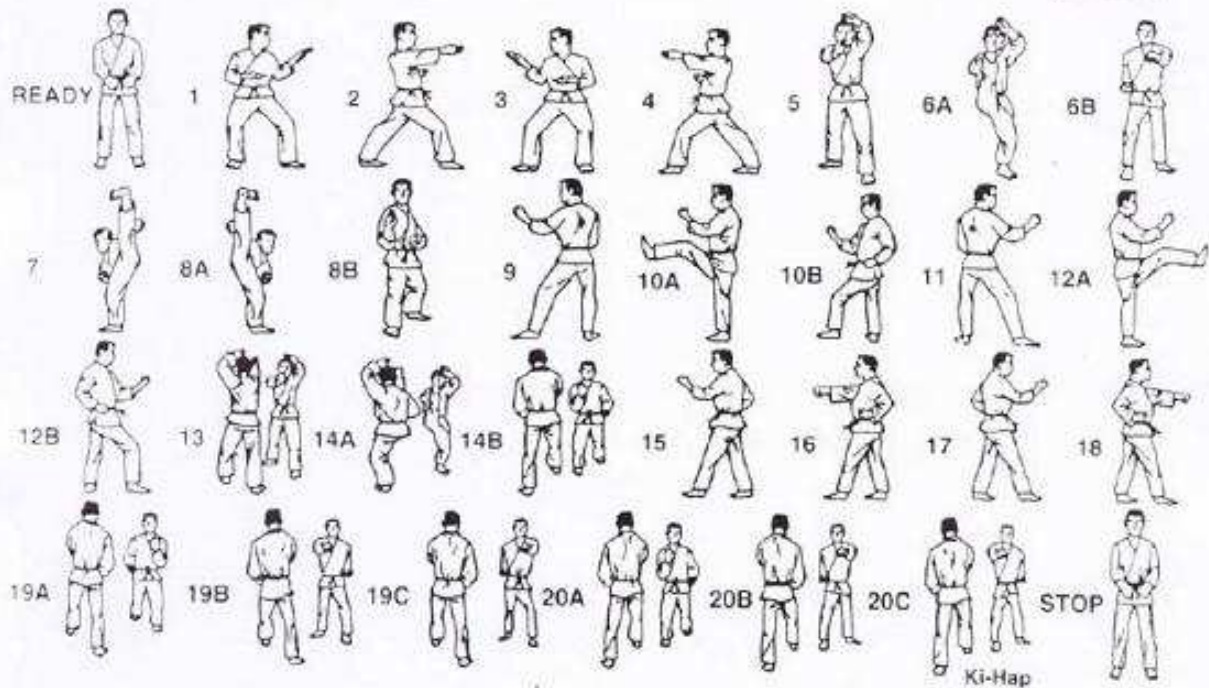
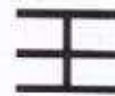
**TAEGEUK YI JANG 2**



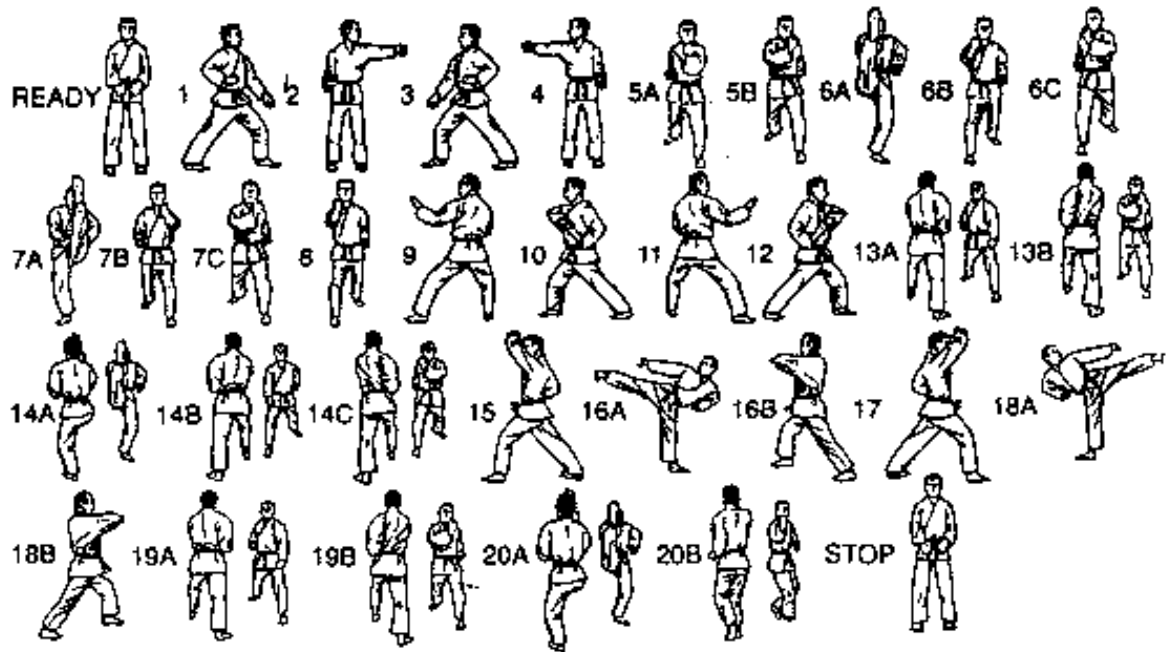
### TAEGEUK SAM JANG 3



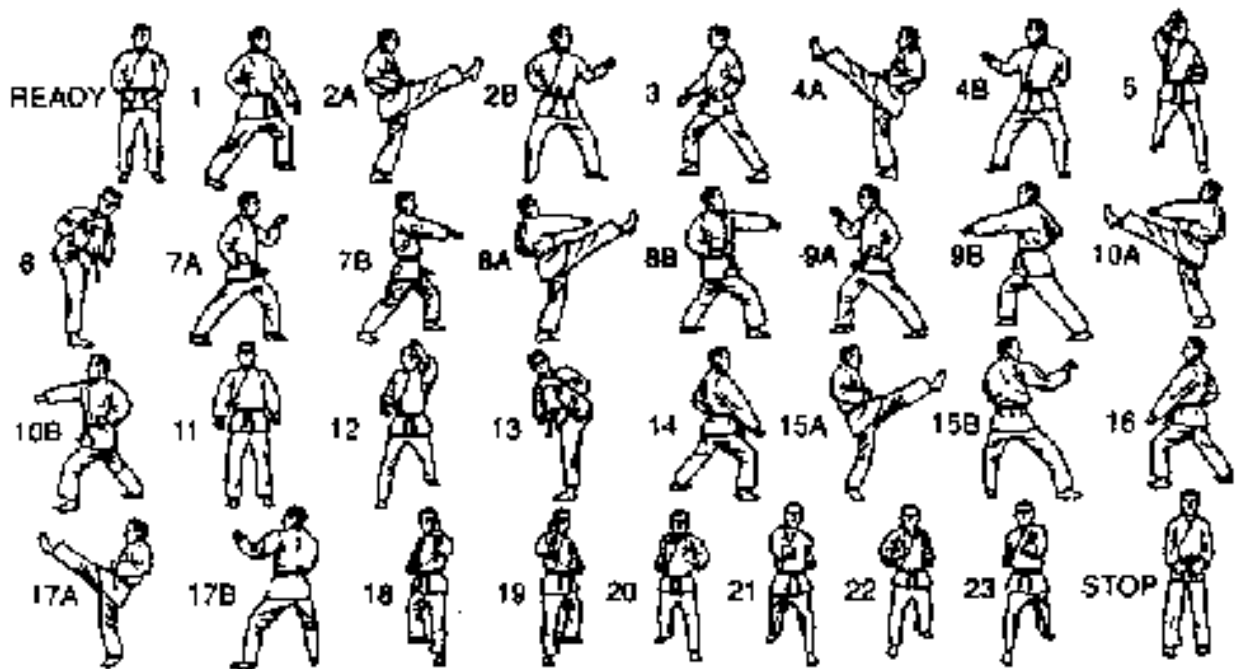
### TAEGEUK SA JANG 4



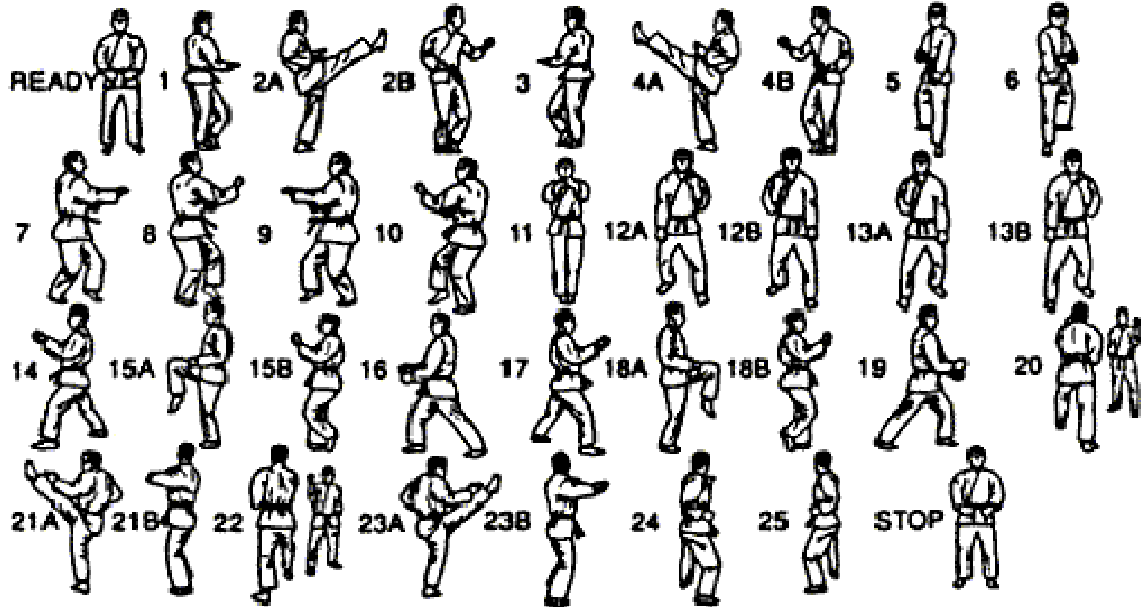
# TAEGEUK OH JANG 5



# TAEGEUK YOOK JANG 6



# TAEGEUK CHIL JANG 7



# TAEGEUK PAL JANG 8

