

OLYMPIQUE GRENOBLE TAEKWONDO

(Club de Taekwondo & Hapkido)



Programme du passage de grades

Livret technique du club "Olympique Grenoble Tae Kwon Do" (OGTKD)

PROGRAMME D'EXAMEN (keup enfants et adultes)



1 Introduction au Taekwondo

Le TAEKWONDO est un art martial originaire de la Corée du sud, devenu également aujourd'hui un sport olympique.

Le Taekwondo remonte à plus de 2000 ans, il s'appelait alors SUBAK, TAE KWON ou encore HWARANG DO.

L'appellation « taekwondo » a été proposée le 11 avril 1955 par le général Choi Hong Hi.

Il est composé de différentes parties : combat, poomsae, casse, self-défense, démonstration ...etc.

Par la suite différents styles (KWAN) furent développés par divers maîtres mais avec la création de l'association Coréenne de TAEKWONDO en 1961, le comité décida de donner à l'ensemble de ces arts l'appellation actuelle.

En 1971, il devient le sport national de Corée.

En 1972, le **KUKKIWON** (palais national des sports) est fondé.

En 1973, ont lieu les premiers championnats et la **WTF** (World Tae kwon do Federation) est créée sous l'impulsion de son président actuel : **Dr UN-YONG-KIM** (vice président du CIO).

En 1980, le Taekwondo est reconnu par le Comité International Olympique en temps qu'épreuve athlétique et sport de démonstration aux JO de Séoul (1988) et de Barcelone (1992).

En 1993, **Michael MELOUL** entre dans l'histoire en devenant le premier Français champion du monde (catégorie -78 Kg) au Madison Square Garden (USA).

En 1998, après son titre de Vice championne du monde (1997), **Carine ZELMANOVITCH** (-59 Kg) devient championne du monde universitaire.

En l'an 2000, le TAEKWONDO est sport olympique pour les jeux du troisième millénaire à Sydney et Pascal GENTIL décroche la première médaille olympique Française de cet art martial (Médaille de bronze dans la catégorie : +80 Kg)

En 2001, **Mamédy DOUCARA** remporte le titre de champion du monde (-84 Kg).

Le Taekwondo est arrivé en France en 1969 grâce à Me LEE KWAN YOUNG (9e Dan, membre de la commission technique de la fédération mondiale de Taekwondo).

En 2011, Gwladys EPANGUE et Anne-Caroline GRAFFE remportent la médaille d'Or aux **Championnats du Monde** en Corée. **Marlène HARNOIS** monte pour la première fois sur le podium mondial en remportant la médaille de bronze.

Le 18 décembre 2016, Denis Odjo est élu Président de la FFTDA lors de son Assemblée Générale, à Paris (CNOSF).

① **La romanisation du hangûl (l'alphabet coréen) est récente et surtout changeante.**

Vous pouvez trouver dans un livre ou sur un autre site des différences importantes.

Pour vous y retrouver fiez vous à la phonétique (le son/la prononciation) et non à l'orthographe.

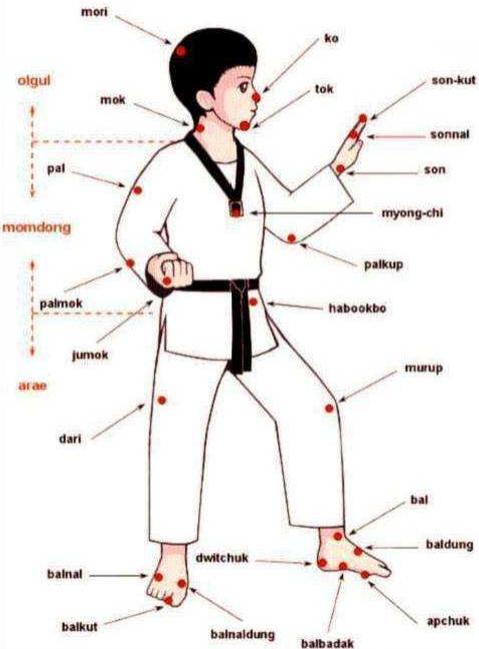
Sommaire

1	Introduction au Taekwondo.....	2
2	Le Tronc commun (fondamentaux)	4
2.1	Niveaux	4
2.2	Positions de base	4
2.3	Positions additionnelles	5
2.4	Coups de pieds de base.....	5
2.5	Distances	5
2.6	Ordres	5
2.7	Termes généraux	6
2.8	Compter en coréen.....	6
2.9	Arbitrage (non-exhaustif)	7
3	Les grades et les poomses	9
3.1	Progression des grades (ados/adultes).....	9
3.2	Progression des grades (enfants)	10
4	Kibon Dongjak	11
4.1	A propos des Kibon.....	11
4.2	Kibon 1 (débutants).....	11
4.3	Kibon 2 (intermédiaires / avancés).....	12
4.4	Kibon 3 (confirmés)	13
4.5	Sources	14
4.6	Sources 2	14
5	Cahier technique (adultes).....	15
5.1	Ceinture jaune.....	15
5.2	Ceinture bleue.....	17
5.3	Ceinture rouge	21
6	Cahier technique (enfants)	26
6.1	Ceinture jaune.....	26
6.2	Ceinture orange	26
6.3	Ceinture verte	26
6.4	Ceinture violette	27
6.5	Ceinture bleue.....	28
6.6	Ceinture rouge	29
7	Annexes.....	30
7.1	Vidéos.....	30
7.2	Vidéos (enfants)	30
7.3	Coups de pied	31
7.4	Fiche individuelle d'évaluation de grade	33

2 Le Tronc commun (fondamentaux)

Il s'agit des termes de base qui sont valables pour tous les grades.
Ils sont considérés comme acquis lors du passage de grade.

2.1 Niveaux

Eulgoul (olgul)		Niveau haut
Montong (momthong, momdong)		Niveau moyen
Aré (arae, alé)		Niveau bas

2.2 Positions de base

Ap seogi		position de marche, pieds séparés de un pas et écartés de un demi-pas
Ap koubi		position longue, jambe avant pliée, jambe arrière tendue Une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, pied arrière ouvert à 30°
Joutchoum seogi		position du cavalier, genoux pliés, pieds parallèles

2.3 Positions additionnelles

Gyeorugi-junbi		<p>Une posture adoptée par deux opposants avant un combat ou un entraînement.</p> <p>Positionné de profil, les deux poings serrés, le bras avant plié (~ 90°), la main étant levée au niveau de l'épaule.</p> <p>L'autre bras est placé devant le plexus solaire, à distant d'un poing.</p> <p>Cette posture permet des mouvements offensifs et défensifs selon la situation.</p>
----------------	---	---

2.4 Coups de pieds de base

Ap tchagui		<p>Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied (niveau moyen).</p>
Dolyo tchagui		<p>Coup de pied circulaire (à la tête)</p> <p>frappe avec le bol ou la face dorsale du pied.</p>
Yop tchagui		<p>Coup de pied de côté</p> <p>frappe avec le talon ou la tranche du pied en sortant le talon (niveau moyen).</p>

2.5 Distances

Han bal	Un pied
Han Goreum	Un pas
Han Goreum ban	Un pas et demi

2.6 Ordres

Tcha Lyeut	Garde à vous
Kyonyé	Saluez
Joum Bi	En position
Si Jak	Commencez
Keu Man	Repos
Kalyo	Séparez-vous
Balo	Revenez
Dui Ro Dora	Demi-tour
Balbakosso	Inversez la garde

2.7 Termes généraux

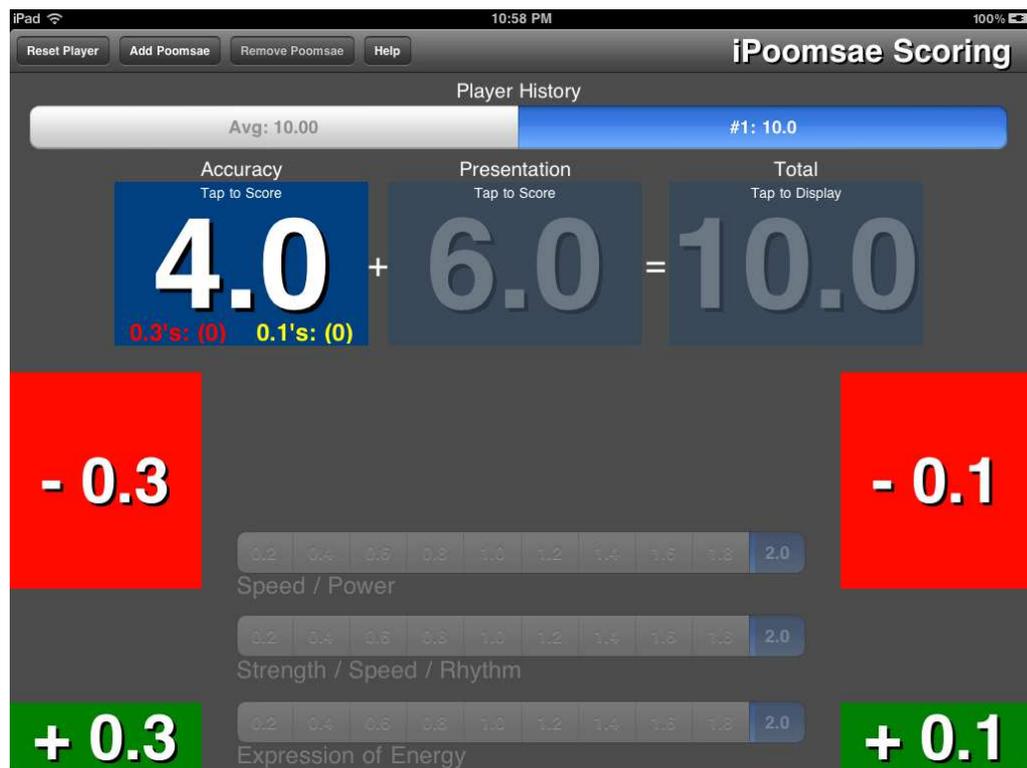
Taekwondo	La voie du pied et du poing (Tae=le coup de pied, Kwon= le poing, Do= la voie, l'esprit)
Sa beum nim	Maitre
Kyo sa nim	Assistant, instructeur
Dobok	Tenue de taekwondo
Ti	Ceinture
Dojang	Salle d'entrainement
Taegeukgi	drapeau coréen
Kihap	Cri
Dan	Grade à partir de la ceinture noire
Keup	Grade en dessous de la ceinture noire
Poumsé	Forme
Ho Shin Soul	Self Défense
Kibon	Technique de base
Kyokpa	casse
Kyorugui	Combat
Youdanja	Pratiquant Ceinture Noire
Youkeup ja	Pratiquant avant la Ceinture Noire
Jésari	Sur place
Apeuro Nagamienso	En avançant
Dwiro Moulo namien so	En reculant
Ann ja	Assis

2.8 Compter en coréen

1	Hana	un	하나
2	Dul	deux	둘
3	Set	trois	셋
4	Net	quatre	넷
5	Dasot	cinq	다섯
6	Yosot	six	여섯
7	Ilgop	sept	일곱
8	Yodol	huit	여덟
9	Ahop	neuf	아홉
10	Yol	dix	열

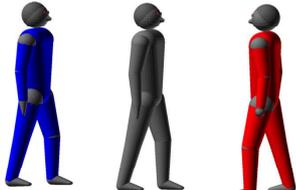
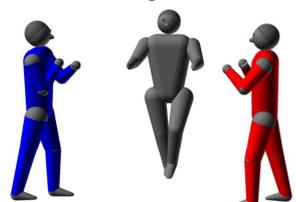
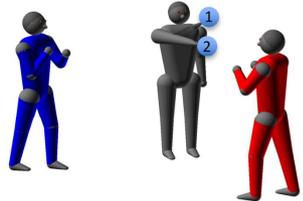
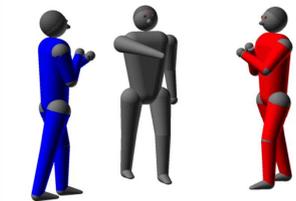
2.9 Arbitrage (non-exhaustif)

Appel des combattants	Tchong - Hong (Combattant bleu - Combattant rouge) Tchalieut - Kyonye (Face à Face - Saluez!)
Débuter le combat	Kyoreugi Jounbi Seogi - Si Jak (En garde - Combattez!)
Pause, reprise et arrêt du combat	Kallyeu (Pause) / Kesso (Reprise) / Geu Man (Arrêt)
Gagnant bleu	Chung Seung
Gagnant Rouge	Hong Seung
Avertissement (-0,5 points)	Kyong-go
Pénalité (-1 point)	Gam-Jeom
Arrêt du combat pour blessure	Kye-shi
Suspension du combat (temps arrêté)	Shi-gan
Ajout de point valide	Deuk-Jeom



Taekwondo Sparring Vocabulary

Call to position...

<p>정 Chung! Hong! Blue! Red!</p>  <p>Referee gestures first to his right, then to his left. Blue is always on the right.</p>	<p>Referee inspects sparring gear for safety.</p> 	<p>Chay-reot! Attention!</p> <p>차렷</p>  <p>Referee aims both hands upward, to indicate attention.</p>	<p>Kyung-nye! Bow!</p> <p>경례</p>  <p>Referee rotates both arms inward, to indicate a bow.</p>
<p>Joonbee! Ready!</p> <p>준비</p>  <p>Left leg forward, referee places right arm between opponents.</p>	<p>Shijak! Begin!</p> <p>시작</p>  <p>Referee slides left leg back, and closes arms, almost as if about to clap.</p>	<p>Gahlyeo! Pause!</p> <p>갈려</p>  <p>When needed, referee chops right arm down between opponents to pause.</p>	<p>Gyay-sok! Resume!</p> <p>계속</p>  <p>To resume the match, referee steps back and raises arm.</p>
<p>Hong – Kyong-go! Red - Warning</p> <p>경고</p>  <p>Referee faces opponent, swings right arm from shoulder toward opponent.</p>	<p>Hong – Gam-jeum! Red - Penalty!</p>  <p>Referee faces opponent, points right arm at opponent, then down, then up.</p>	<p>Geuman! End!</p> <p>그만</p>  <p>To end a round or match, referee chops right arm down between opponents.</p>	<p>Seung – Hong! Winner - Red!</p> <p>승</p>  <p>Referee raises appropriate arm from opposite waist up to winner's direction.</p>

3 Les grades et les poomses

3.1 Progression des grades (ados/adultes)

CEINTURES	KYUP	N°	POOMSE A PRESENTER	POOMSES ACQUIS
BLANCHE	10			
JAUNE	9	01	TAEGEUG IL JANG	
	8	01	TAEGEUG IL JANG	
	7	02	TAEGEUG YI JANG	TAEGEUG IL JANG
BLEUE	6	03	TAEGEUG SAM JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YI JANG
	5	04	TAEGEUG SA JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG SAM JANG
	4	05	TAEGEUG OH JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG SA JANG
ROUGE	3	06	TAEGEUG YOUK JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG OH JANG
	2	07	TAEGEUG TCHIL JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YOUK JANG
	1	08	TAEGEUG PAL JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG TCHIL JANG (1 A 7)

Les barrettes sont implicites par rapport à la FFTDA, mais pas toujours appliquées dans le club hormis pour les grades des enfants.

3.2 Progression des grades (enfants)

CEINTURES	KYUP	N°	POOMSE A PRESENTER	POOMSES ACQUIS
BLANCHE				
BLANCHE (barrette jaune)	15			
JAUNE	14	01	TAEGEUG IL JANG (6 premiers mouvements min.)	
JAUNE (1 barrette orange)	13	01	TAEGEUG IL JANG (schéma)	
ORANGE	12	01	TAEGEUG IL JANG (perfectionnement)	
ORANGE (1 barrette verte)	11	02	TAEGEUG YI JANG (6 premiers mouvements min.)	TAEGEUG IL JANG
VERTE	10	02	TAEGEUG YI JANG (schéma)	TAEGEUG IL JANG
VERTE (1 barrette violette)	9	02	TAEGEUG YI JANG perfectionnement)	TAEGEUG IL JANG
VIOLETTE	8	03	TAEGEUG SAM JANG (6 premiers mouvements min.)	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YI JANG
VIOLETTE (1 barrette bleue)	7	03	TAEGEUG SAM JANG (schéma)	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YI JANG
BLEUE	6	03	TAEGEUG SAM JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YI JANG
BLEUE (1 barrette rouge)	5	04	TAEGEUG SA JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG SAM JANG
BLEUE (2 barrettes rouges)	4	05	TAEGEUG OH JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG SA JANG
ROUGE	3	06	TAEGEUG YOUK JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG OH JANG
ROUGE (1 barrette noire)	2	07	TAEGEUG TCHIL JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG YOUK JANG
ROUGE (2 barrettes noires)	1	08	TAEGEUG PAL JANG	TAEGEUG IL JANG → TAEGEUG TCHIL JANG (1 A 7)

Les barrettes sont implicites par rapport à la FFTDA, mais pas toujours appliquées dans le club hormis pour les grades des enfants.

4 Kibon Dongjak

4.1 A propos des Kibon

**La terminologie officielle des "Kibon" est le Coréen.
Kibon signifie « base » en 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

4.2 Kibon 1 (débutants)

Nota. Bene : 1 à 3 techniques par enchaînement sont demandées au candidat.

	Positions et blocages (sur place)	Seogi, Makki (Jésari)
1	Arae Makki Jecheum seogi (2 fois)	
2	Arae Makki, Momtong Makki, Olgul Makki Jecheum seogi (4 fois)	
3	Arae Makki, Momtong Jireugi Ap seogi (4 fois)	

	Attaques membres supérieurs (sur place)	Jileugi (Jésari)
4	Arae Jireugi, Momtong Jireugi, Olgul Jireugi Jecheum seogi (4 fois)	

	Attaques membres inférieurs (déplacements)	Chagi (Apeuro Nagamienso)
5	Ap Chagi – Ap kubi (5 fois)	
6	Yeop Chagi – Ap kubi (5 fois)	
7	Dollyo Chagi – Ap kubi (5 fois)	

4.3 Kibon 2 (intermédiaires / avancés)

Les « Kibon 1 » doivent être acquis

	Positions et blocages (déplacements)	Seogi, Makki (Apeuro Nagamienso)
1	Arae Makki, Momtong baro Jireugi Ap kubi (2 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
2	Arae Makki, Momtong doubom Jireugi Ap kubi (2 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
3	Arae Makki, Momtong Jireugi Ap seogi (4 fois)	

	Attaques membres supérieurs (déplacements)	Jileugi (Apeuro Nagamienso)
4	Arae Jireugi, Momtong Jireugi, Olgul Jireugi Ap seogi (4 fois)	

	Attaques membres inférieurs (déplacements)	Chagi (Apeuro Nagamienso)
5	Ap Chagi Ap kubi (5 fois)	
6	Yeop Chagi Ap kubi (5 fois)	
7	Dollyo Chagi Ap kubi (5 fois)	

4.4 Kibon 3 (confirmés)

Les « Kibon 2 » doivent être acquis

	Positions et blocages (déplacements)	Seogi, Makki (Apeuro Nagamienso)
1	Arae Makki, Momtong baro Jireugi Ap kubi (2 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
2	Arae Makki, Momtong doubom Jireugi Ap kubi (2 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
3	Arae Makki, Momtong Jireugi – Ap seogi (4 fois)	

	Attaques membres supérieurs (déplacements)	Jileugi (Apeuro Nagamienso)
4	Arae Jireugi, Momtong Jireugi, Olgul Jireugi Jecheum seogi (4 fois)	

	Attaques membres inférieurs (déplacements)	Chagi (Apeuro Nagamienso)
5	Ap Chagi Ap kubi (5 fois)	
6	Yeop Chagi Ap kubi (5 fois)	
7	Dollyo Chagi Ap kubi (5 fois)	

4.5 Sources

Positions et blocages (déplacements)		
1	Arae Makki, Momtong baro Jireugi Ap kubi (4 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
2	Arae Makki, Momtong doubom Jireugi Ap kubi (4 fois) Kiap Demi-tour Kiap	
3	Arae Makki - Ap kubi	
4	Momtong baro Jireugi - Ap kubi	
5	Arae Makki - Ap kubi	
6	Momtong Jireugi - Ap kubi	
7	Momtong Jireugi - Ap kubi	
8	Momtong Jireugi - Ap kubi - Kihap	
9	Arae Makki - Ap kubi	
10	Momtong Jireugi - Ap kubi	
11	Arae Makki - Ap kubi	
12	Momtong Jireugi - Ap kubi	
13	Arae Makki - Ap kubi	
14	Momtong Jireugi - Ap kubi	
15	Momtong Jireugi - Ap kubi	
16	Momtong Jireugi - Ap kubi – Kihap	
17	Arae Makki - Ap kubi	
18	Momtong Jireugi - Ap kubi	
19	Arae Makki - Ap kubi	
20	Momtong Jireugi - Ap kubi	

4.6 Sources 2

Ceinture jaune à verte	Ceinture violette à bleue	Ceinture rouge
Ap tchagui	Dwitt dora yop tchagui	Pyo jeuk tchagui
Yop tchagui	Foulyeu tchagui	Dou bal deung seung ap tchagui
Dolyo tchagui	Ann nelyeu tchagui	Tuyeu yeop tchagui
Bandal tchagui	Bakkat nelyeu tchagui	Bitereu tchagui
Dwitt tchagui	360° pitt tchagui	Nopi tchagui
Nelyeu tchagui	Nakkat tchagui	Momdolyo Foulyeu tchagui
	Mireu tchagui	
	Tuyo ap tchagui	
	Naraé tchagui (ou keudeup bandal tchagui)	
	Kouroh tchagui	

5 Cahier technique (adultes)

5.1 Ceinture jaune

Techniques introduites par les poosmés

Taegeug il jang (1)

Aré maki		blocage bas
Montong an maki		blocage moyen, bras et jambe inversés
Eulgoul maki		blocage haut
Montong bande jileugui		coup de poing niveau moyen, même bras même jambe
Montong baro jileugui		coup de poing niveau moyen, bras et jambe inversés

Taegeug yi jang (2)

<p>Eulgoul jileugui</p>		<p>coup de poing niveau haut</p>
-------------------------	---	----------------------------------

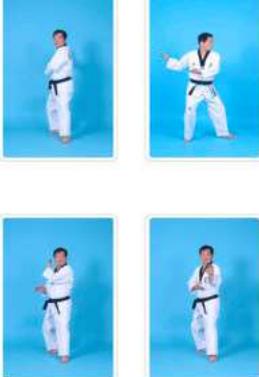
5.2 Ceinture bleue

Techniques introduites par les poosmés

Taegeug sam jang (3)

Han sonnal montong maki		blocage circulaire vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte
Montong doubon jileugui		double coup de poing niveau moyen
Han sonnal mok tchigui		frappe circulaire avec le tranchant de la main au niveau du cou

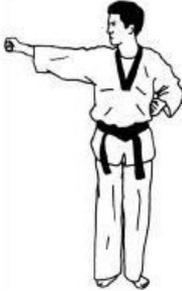
Taegeug sa jang (4)

Sonnal montong maki		blocage circulaire niveau moyen avec protection du plexus, mains ouvertes
Batangson noulo maki	 <p data-bbox="560 1787 751 1823">67. batangson montong nullo makki</p> <p data-bbox="794 1787 995 1823">68. batangson arae makki</p>	blocage vers le bas avec la paume de la main, niveau moyen
Montong bakkat maki		blocage circulaire vers l'extérieur niveau moyen

Taegeug sa jang (4) - suite

<p>Pyonsonkeut séo jileugui</p>		<p>frappe avec l'extrémité des doigts, niveau moyen</p>
<p>Jepiboum mok tchigui</p>		<p>blocage niveau haut main ouverte et han sonnol mok tchigui, simultanément</p>
<p>Deung joumok ap tchigui</p>		<p>frappe avec le revers du poing, niveau haut</p>
<p>Dwitt koubi</p>		<p>pieds perpendiculaires distants d'un pas et demi, talons sur la même ligne, poids majoritairement sur la jambe arrière</p>

Taegeug oh jang (5)

<p>Me joumok nelyo tchigui</p>		<p>coup de poing marteau niveau haut</p> <p>Illustration ci-contre : Me Joumok Nelyo Tchigui Oreun Ap Seogi</p>
<p>Palkoup dolyo tchigui</p>		<p>coup de coude circulaire</p>
<p>Palkoup pyojeuk tchigui</p>		<p>coup de coude dans la main ouverte</p>
<p>Oren seogi</p>		<p>pieds perpendiculaires, talons sur la même ligne, jambe droite devant</p> <p>Ainsi l'on dira : Orun tchouk (à droite)</p>
<p>Wen seogi</p>		<p>pieds perpendiculaires, talons sur la même ligne, jambe gauche devant</p> <p>Ainsi l'on dira : Wen tchouk (à gauche)</p>
<p>Dwitt koa seogi</p>		<p>jambes croisées, talon arrière levé</p>

Kibon additionnels

<p>Nelyo tchagui</p>		<p>coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied</p>
<p>Dwitt tchagui</p>		<p>coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (coup de pied de la mule ou du cheval)</p>
<p>Mireu tchagui</p>		<p>coup de pied de face en poussant avec le dessous du pied</p>
<p>Tuyo ap tchagui</p>	 <p style="text-align: center;">twio chagi 3 twio chagi 2 twio chagi 1</p>	<p>ap tchagui sauté</p>
<p>Naraé tchagui (ou keudeup bandal tchagui)</p>		<p>double bandal tchagui avec les deux jambes, sans reposer</p>
<p>Kouroh tchagui</p>		<p>coup de pied avec pas glissé</p>

5.3 Ceinture rouge

Techniques introduites dans les posmés

Taegeug youk jang (6)

Han sonnal eugoul pitreu maki		blocage vers l'extérieur niveau haut, bras et jambe inversés, main ouverte
Aré hetcheu maki		double aré maki
Batangson montong maki		blocage avec la paume de la main niveau moyen

Taegeug tchil jang (7)

Sonnal are maki		blocage circulaire niveau bas avec protection du plexus, mains ouvertes
Kodeuro batangson montong an maki		batangson montong an maki avec l'autre bras en soutien
Kawi maki		double blocage aré maki et an palmok montong bakkat maki
Montong bakkat palmok hetcho maki		double montong bakkat palmok maki

Eutkeuleu maki		aré maki avec le second bras en renfort
----------------	--	---

Taegeug tchil jang (7) - suite

Kodero deung joumok eulgoul ap tchigui		deug joumok eulgoul ap tchigui avec l'autre bras en soutien frappe du revers de poing gauche au niveau visage.
--	---	---

Dou joumok jetcho jileugui		double coup de poing ascendant niveau moyen
----------------------------	--	---

Mourop tchigui		Frappe ascendante du genou, les 2 bras appuient simultanément vers les bas
----------------	---	--

Pyojeuk tchagui		coup de pied dans la paume de la main
-----------------	--	---------------------------------------

Bom seogi		pied arrière ouvert, pied avant sur la pointe, poids du corps sur la jambe arrière
-----------	---	--

Bo joumok



mouvement philosophique représentant le
Ying Yang

Taegeug pal jang (8)

Keudeuro maki		blocage montong bakkat maki, second poing en protection au plexus
Owé santeul maki		double blocage aré maki et an palmok montong bakkat maki côté inverse

Taegeug pal jang (8) - suite

Dang kyeu teuk jileugui		coup de poing ascendant, l'autre bras en soutien, niveau eulgoul Coup de poing droit remontant niveau visage (uppercut), poing gauche vers l'épaule droit (après avoir mimé un mouvement de saisie)
Doubal dangsang ap tchagui		double ap tchagui sans reposer

Kibon additionnels

<p>Furyo tchagui</p>		<p>coup de pied de profil fouetté, de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied</p>
<p>Mondolyo tchagui</p>		<p>coup de pied retourné, frappe avec le talon ou le dessous du pied</p>
<p>Biteureu tchagui</p>		<p>coup de pied avec une torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied</p>
<p>Tuyo yop tchagui</p>		<p>yop tchagui sauté</p>

6 Cahier technique (enfants)

6.1 Ceinture jaune

Techniques introduites par les poomses

Taegeug il jang (1)

Are maki	blocage bas
Montong an maki	blocage moyen, bras et jambe inversés
Eulgoul maki	blocage haut
Montong bande jileugui	coup de poing niveau moyen, même bras même jambe
Montong baro jileugui	coup de poing niveau moyen, bras et jambe inversés

6.2 Ceinture orange

Techniques introduites par les poomses

Taegeug yi jang (2)

Eulgoul jileugui	coup de poing niveau haut
------------------	---------------------------

Kibon additionnels

Nelyo tchagui	coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied
---------------	---

6.3 Ceinture verte

Kibon additionnels

Dwitt tchagui	coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon
---------------	--

6.4 Ceinture violette

Techniques introduites par les poosmés

Taegeug sam jang (3)

Han sonnal montong maki	blocage circulaire vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte
Montong doubon jileugui	double coup de poing niveau moyen
Han sonnal mok tchigui	frappe circulaire avec le tranchant de la main au niveau du cou

Kibon additionnels

Tuyo ap tchagui	ap tchagui sauté
-----------------	------------------

6.5 Ceinture bleue

Techniques introduites par les poosmés

Taegeug sa jang (4)

Sonnal montong maki	blocage circulaire niveau moyen avec protection du plexus, mains ouvertes
Batangson noulo maki	blocage vers le bas avec la paume de la main, niveau moyen
Montong bakkat maki	blocage circulaire vers l'extérieur niveau moyen
Pyonsonkeut séo jileugui	frappe avec l'extrémité des doigts, niveau moyen
Jepiboum mok tchigui	blocage niveau haut main ouverte et han sonnal mok tchigui simultanément
Deung joumok ap tchigui	frappe avec le revers du poing, niveau haut
Dwitt koubi	pieds perpendiculaires distants d'un pas et demi, talons sur la même ligne, poids majoritairement sur la jambe arrière

Taegeug oh jang (5)

Me joumok nelyo tchigui	coup de poing marteau niveau haut
Palkoup dolyo tchigui	coup de coude circulaire
Palkoup pyojeuk tchigui	coup de coude dans la main ouverte
Oren seogi	pieds perpendiculaires, talons sur la même ligne, jambe droite devant
Wen seogi	pieds perpendiculaires, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
Dwitt koa seogi	jambes croisées, talon arrière levé

Kibon additionnels

Mireu tchagui	coup de pied de face en poussant avec le dessous du pied
Naraé tchagui (ou keudeup bandal tchagui)	double bandal tchagui avec les deux jambes, sans reposer
Kouroh tchagui	coup de pied avec pas glissé

6.6 Ceinture rouge

Techniques introduites dans les posmés

Taegeug youk jang (6)

Han sonnal eulgoul pitreu maki	blocage vers l'extérieur niveau haut, bras et jambe inversés, main ouverte
Aré hetcheu maki	double aré maki
Batangson montong maki	blocage avec la paume de la main niveau moyen

Taegeug tchil jang (7)

Sonnal are maki	blocage circulaire niveau bas avec protection du plexus, mains ouvertes
Kodeuro batangson montong an maki	batangson montong an maki avec l'autre bras en soutien
Kawi maki	double blocage aré maki et an palmok montong bakkat maki
Montong bakkat palmok hetcho maki	double montong bakkat palmok maki
Eutkeuleu maki	aré maki avec le second bras en renfort

Kodero deung joumok eulgoul ap tchigui	deug joumok eulgoul ap tchigui avec l'autre bras en soutien
Dou joumok jetcho jileugui	double coup de poing ascendant niveau moyen

Mourop tchigui	frappe ascendante du genou
Pyojeuk tchagui	coup de pied dans la paume de la main

Bom seogi	pied arrière ouvert, pied avant sur la pointe, poids du corps sur la jambe arrière
-----------	--

Bo joumok	mouvement philosophique représentant le Ying Yang
-----------	---

Taegeug pal jang (8)

Keudeuro maki	blocage montong bakkat maki, second poing en protection au plexus
Owé santeul maki	double blocage aré maki et an palmok montong bakkat maki côté inverse

Dang kyeu teuk jileugui	coup de poing ascendant, l'autre bras en soutien, niveau eulgoul
-------------------------	--

Doubal dangsang ap tchagui	double ap tchagui sans reposer
----------------------------	--------------------------------

Kibon additionnels

Furyo tchagui	coup de pied de profil fouetté, de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied
Mondolyo tchagui	coup de pied retourné, frappe avec le talon ou le dessous du pied
Biteureu tchagui	coup de pied avec une torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied
Tuyo yop tchagui	yop tchagui sauté

7 Annexes

7.1 Vidéos

- Talk Taekwondo : Ep.1 (prononciation, en anglais et coréen) : <https://youtu.be/KOImnVtwCbU>
- Nœud de ceinture : <https://youtu.be/aBQxVXDNQTg>

7.2 Vidéos (enfants)

- Blocages : <https://youtu.be/sQ7lWVaQuJ0>
- Coups de pieds : <https://youtu.be/b7TBJxZLAdc>
- Positions : https://youtu.be/5X1FklfpGog?list=PLlxfgg1pohT1sJe_DNpbvecKKFsT7W7MW
- Attaques : <https://youtu.be/LdNI1Yv22DY>
- Poings : https://youtu.be/Wd5xj4X-Wag?list=PLlxfgg1pohT1sJe_DNpbvecKKFsT7W7MW

7.3 Coups de pied

Tchagui

AP-TCHAGUI : coup de pied de face, frappe avec le bol du pied

YOP-TCHAGUI : coup de pied de profil, frappe avec le talon

DOLYEU TCHAGUI : coup de pied circulaire, frappe avec la face dorsale ou le bol du pied

BANDAL TCHAGUI : coup de pied ascendant à 45° frappe avec la face dorsale ou le bol du pied

DWITT-TCHAGUI : coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon

DWIRO DORA YOP TCHAGUI : coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon

FOULYEU TCHAGI : coup de pied de profil fouetté intérieur /extérieur avec le talon

NAKKA TCHAGUI : coup de pied crocheté, patte de chat

DWIRO-DORA-FOULYEU TCHAGUI : coup de pied Foulyeu-tchagui avec rotation à 180°

MON-DOLYEU TCHAGUI : coup de pied retourné avec une rotation de 360° frappe talon

BITEUREU OU BITEULO TCHAGUI : coup de pied avec torsion, de l'intérieur vers l'extérieur

MIREU TCHAGUI : coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied

ANN TCHAGUI : coup de pied en demi-lune, vers l'intérieur

BAKKAT TCHAGUI : coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur

NELYO TCHAGUI : coup de pied écrasant, frappe avec le talon

ANN NELYO TCHAGUI : coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon

BAKKAT NELYO TCHAGUI : coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon

PYO-JEUK TCHAGUI : coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée

DOU-BAL-DANG SANG AP TCHAGUI : deux coups de pied de face enchainé

AP BAL TCHAGUI : coup de pied jambe avant

DWITT BAL TCHAGUI : coup de pied jambe arrière

KEUDEUP TCHAGUI : coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer

AP BAL KOUROH TCHAGUI : coup de pied jambe avant, pas glissé

DUIT BAL KOUROH TCHGUI : coup de pied jambe arrière, pas glissé

HAN GORUM NAGAMIEN TCHAGUI : coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé

Y OH TCHAGUI : coup de pied identique, enchainé avec les deux jambes

SOK OH TCHAGUI : enchainement de coups de pied différents avec la même jambe

TUYEU TCHAGUI : coup de pied sauté

KAWI TCHAGUI : coup de pied sauté frontal sur 2 cibles

NOPI TCHAGUI : coup de pied en hauteur

TCHAGUI : coup de pied avec un impact fouetté

TCHIREUGI : frappe en utilisant les extrémités des pieds ou des mains

7.4 Fiche individuelle d'évaluation de grade

NOM : majuscules	Techniques : Poom Sae, Gui Bonn Dong Jak Combats : Gyeu Lou Gui (option) Casse : Gyeuk Pa (option)	Passeport TKD :	Age :
Prénom : majuscules	Culture & terminologie : Taekwondo, noms coréens Défense : Ho Sinn Soul, Hann beunn Gyeu Lou Gui	Grade actuel :	

Module technique (60 points) : un poomsé imposé et un second au choix, Kibon

Kibon	Progressif en fonction du grade : Techniques travaillées en cours + celles des poomses étudiés (1 à 3 tech./ench.)		
Critères	Présentation, concentration, diagramme, technique, anticipation, équilibre et stabilité, maîtrise du geste, rythme, puissance, armement, amplitude, trajectoire, blocage, verrouillage, vitesse.		
POOMSE (40 pts)		Commentaires	Total /40
1er imposé	/20		
2ème au choix	/20		
KIBON (20 pts)		Commentaires	Total /20
Enfants	5 ench.		
adultes	5 à 10 ench.		

Module défense (20 points) : Hanbon kyorugui (Pas combat ou attaque-défense), Ho Shin Sul (sel-défense).

HanBon K.	Jaune : 2 attaques momthong, 2 attaques eulgoul et 1 attaque alé (cf. liste des techniques imposées) > Jaune : 2 techniques de bras, 2 techniques de pieds, 2 techniques de pieds sautées (libre)		
Ho Shin Sul	Self défense : progressif en fonction du grade Saisie : poignet directe et croisée, col, double saisie poignet, double col, saisie avant bas, bras, attaque poing directe, indirecte, attaque pied.		
Critères	Vitesse d'exécution, difficulté technique, équilibre, précision du geste, qualité.		
Discipline	Section	Qté.	Note
HanBon K.	Enfants	3	/10
	Ados/Adultes	5/6	
HoShinSul	Enfants	2	/10
	Ados/Adultes	3/5	
Note totale			/20

Module culture et terminologie (10 points) : Questionnaire sur la culture, les dates et les personnages clés du Taekwondo.

Critères	Compter en coréen, connaître des mots usuels et de commandements (cf. liste). Connaître des dates et personnes qui font la culture du taekwondo (cf. liste).		
	Section	Noms coréens (5 pts)	Culture Taekwondo (5 pts)
Quizz	Enfants	5	5
	Ados/Adultes	6	5
			Total /10

[Option] Module casse et combats (10 points) : Kyopka et Kyeurugui.

Critères	Réussir une casse propre sans se blesser : enfants → pieds / poings, pieds, coudes → adultes (progressif) Faire des attaques, protections et contre-attaques logiques et réfléchies (enfants → sans-touches).		
	Section	Kyopka (5 pts)	Kyeurugui (5 pts)
	Enfants	1	1/2
	Ados/Adultes	2/3	2
			Total /10

Admission : Obtenir une note globale de → 45/90 (hors-options) ou → 50/100 (avec options)

