

# Connaissance de base du Taekwon-Do

Ceci doit est connu en permanence !!!

## Taekwon-Do en Coréen

On lit en Coréen de haut en bas.

Le Taekwon-Do s'écrit en 3 caractères.

Celui du haut signifie "Tae", celui du milieu signifie "Kwon" et celui du dessous est le "Do"

태  
권  
도

## La vie dans le DOJANG (club)

Porter montre, bagues, boucles d'oreille, ... est interdit pour éviter les blessures.

Lorsque l'on rentre ou quitte le dojang, le salut est obligatoire.

Dans le dojang, la discipline est stricte. On ne sort pas du dojang sans la permission de l'instructeur.

## La tortue

La tortue est le symbole du Taekwon-Do. Une tortue symbolise la longévité (elle devient très âgée), comme la longue vie du Taekwon-Do. Sa carapace est solide et lui sert de protection. On y retrouve toutes les couleurs des ceintures.



## Pourquoi salue-t-on ?

On salue par respect quand on rentre ou quitte le dojang, ou lorsque l'on change de partenaire d'entraînement. En compétition, on salue également avant de rentrer ou de quitter le ring.

On ne tourne jamais le dos à des ceintures supérieurs en compétition, en cours, en stage, ... Lorsque l'on sert la main à quelqu'un, on place la main gauche en dessous du bras droit (les doigts sous le coude) en signe de respect et pour montrer que notre deuxième main ne dissimule aucune arme.

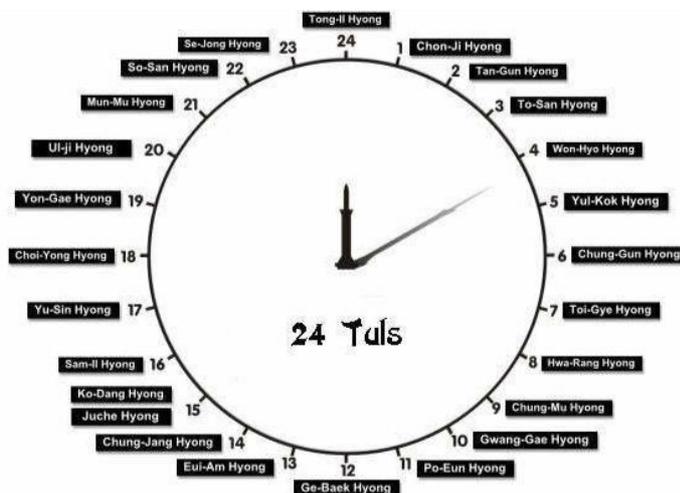
Exception : on se retourne toujours pour réajuster son dobok.

## 24 formes (Tuls)

Il existe 24 tuls, parce que la vie d'un homme, même de 100 ans, peut être comparée à un jour (24 heures) rapport à l'éternité.

Le Général Choi a écrit : "The patterns represent 24 hours. One day, or all my life."

Le Taekwon-Do compte 3200 techniques.



# Matière pour la 9ème kup (ceinture blanche barette jaune)

## 1. Un peu d'histoire

Le Taekwon-Do n'est pas un sport ordinaire, comme le football ou le tennis, c'est un art martial. Dès lors, certaines traditions et coutumes de l'ancienne Asie (dans notre cas, la Corée) y sont intimement liées, ainsi qu'une certaine philosophie. Pour mieux comprendre ce que signifie le Taekwon-Do, voici des éléments d'information importants à propos de l'origine, de l'histoire, de la philosophie, des principes de cet art Coréen.

A l'est, il existe plus qu'un art martial, à l'origine pratiqué par des moines, fermiers, etc..., chacun ayant généralement à se défendre à mains nues contre leurs assaillants. La Corée n'a pas fait exception. Un des arts martiaux coréens était le Taek Kyon.

De 1909 à 1945, la Corée fut occupée par le Japon. L'envahisseur essaya d'imposer ses propres arts martiaux (judo, karaté, etc...) en interdisant les arts martiaux coréens aux Coréens. Bien que les arts coréens étaient encore un peu pratiqués en secret, leur connaissance s'est fort réduite.

En 1938, Choi Hong Hi (qui inventera le Taekwon-Do en 1955) partit au Japon pour étudier. En deux ans, il décrocha la ceinture noire de karaté. A son retour, il s'investit pour la libération de son pays, et fut arrêté et emprisonné par les Japonais. EN 1945, la Corée fut libérée et Choi devint Lieutenant dans l'armée Coréenne.

Au fur et à mesure, il comprit que la Corée devait retrouver ses arts martiaux. Il commença à développer de nouvelles techniques et fin 1954 furent fondées les bases d'un nouvel art martial coréen, qui deviendra le Taekwon-Do le 11 avril 1955. D'un point de vue spirituel, le Taekwon-Do est dérivé des valeurs étiqes et morales traditionnelles coréennes.

Même s'il fait référence au tek kyon, le Taekwon-Do et ses techniques sont basés sur des principes scientifiques (essentiellement sur base de la physique), ce qui le rend différent de tous les autres arts martiaux. (comme le mouvement e la vague et la relation force-relaxation).

Entretemps, Choi devint général, ce qui lui permit d'introduire son sport dans l'armée. En 1966 (22 avril) fut créée la Fédération Internationale de Taekwon-Do (ITF). En 1972, suite aux problèmes politiques et aux frictions entre la Corée du Nord et du Sud, il quitta son pays et s'installa au Canada.

Suite à celà, la WTF (World Taekwon-Do Association) fut créée en Corée du Sud. Les deux Taekwon-Do ont la même base mais ont évolué différemment, ce qui les rend aujourd'hui forts différents.

Avec le temps et les changements dans la société, le Général apporta encore des adaptations. Le Taekwon-Do n'est pas seulement sous l'influence de son fondateur, c'est également un sport qui évolue. Le 15 juin 2002, le Général Choi décéda. Maître Tran Trieu Quan (8ème dan) fut élu présentent de l'ITF. Le président actuel est Chang Ung.

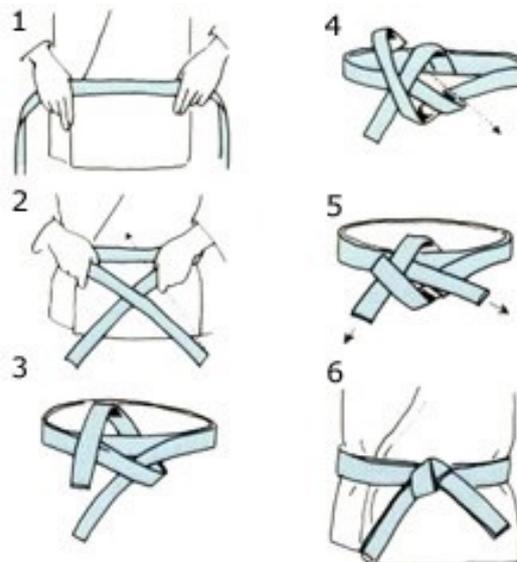
### En résumé :

Le Taekwon-Do fut créé le 11 avril 1955 en corée par le Général Choi Hong Hi; c'était la première fois que le terme "Taekwon-Do" fut utilisé. L'ITF fut fondée en 1966. Le Taekwon-Do comporte environ 3200 techniques.

## 2. La signification de la ceinture (Ti)

La ceinture blanche signifie l'innocence du débutant qui n'a aucune connaissance du Taekwon-Do.

Pour bien mettre ta ceinture, suis les dessins suivants.



## 3. Vocabulaire

### Générique

CHARYOT	:	attention
KYONGE YE	:	saluer (se pencher de 15° vers l'avant)
JUMBI	:	prêt
SI JAK	:	démarrer
HAECHYO	:	arrêter
GKOMAN	:	stop
SWIYO	:	relax
HAESAN	:	fin de l'entraînement

NAERYO	:	vers le bas
OLLIGI	:	vers le haut
AP	:	vers l'avant
DWIT	:	vers l'arrière
YOP	:	vers le côté

WEN	:	gauche
ORUN	:	droite

NADJUNDE	:	bas
KAUNDE	:	milieu
NOPUNDE	:	haut

## Positions (Sogi)

### Position Prêt - Junbi Sogi



Le Taekwon-Do a beaucoup de positions que l'on retrouve dans les tuls. La position Prêt ne fait pas partie d'un mouvement, mais est la position à partir de laquelle l'élève commence. Cette position est idéale pour augmenter la concentration.

### Position d'attention - Charyot Sogi



C'est la position d'attention avant et après la leçon.

1. Les pieds forment un angle de 45°
2. Laisser tomber les poignets naturellement. Les coudes sont légèrement incurvés.
3. Les poings sont légèrement fermés
4. On regarde vers l'avant, juste au-dessus de l'horizontale

### Position d'inclinaison - Kyong Ye Jase



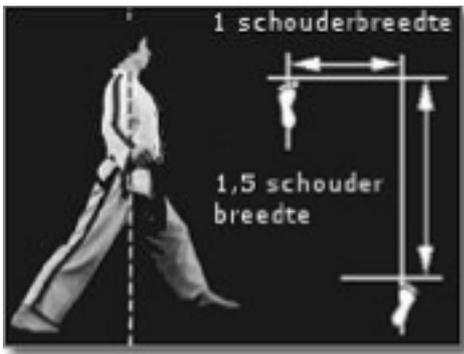
C'est l'attitude et le mouvement que l'on fait pour saluer le professeur, le partenaire, jury ou adversaire lors de compétition.

1. Inclinez le haut du corps de 15°
2. Regardez en permanence les yeux de l'adversaire

### Position parallèle - Narani Sogi



Ecartez les pieds de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant.



### Position de marche - Gunnun Sogi

C'est une position de force tant à l'avant qu'à l'arrière, autant pour attaquer que pour défendre. Déplacez un des deux pieds vers l'avant ou vers l'arrière. La longueur entre les deux pieds est une fois et demi la largeur des épaules tandis que la largeur est égale à la largeur des épaules. Une position plus longue rend le déplacement lent et rend vulnérable à une attaque de côté, tant à l'avant qu'à l'arrière. Pliez la jambe avant de manière à ce que le talon soit en ligne avec le genou. La jambe arrière reste tendue. Le poids est réparti de manière égale sur les deux pieds. Les orteils du pied avant

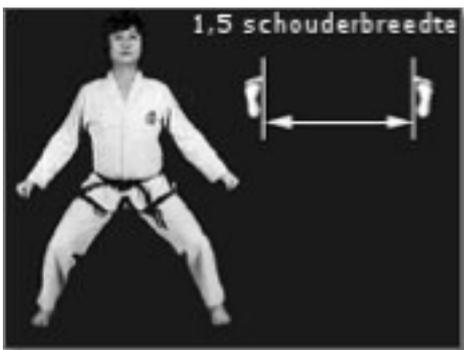
sont dirigés vers l'avant, ceux de la jambe arrière seront dirigés à maximum 25° vers l'extérieur. Quand on dépasse ces 25°, cela rend la jambe arrière vulnérable à une attaque par l'arrière. Tendez les muscles des deux pieds comme pour les ramener l'un vers l'autre.



### Position en L - Niunja Sogi

Cette position est beaucoup employée pour la défense mais peut également être utilisée pour attaquer. On peut donner un coup avec le pied avant. Il suffit pour cela d'un petit déplacement du poids du corps. Bougez un des deux pieds vers l'avant ou vers l'arrière de manière à ce qu'ils soient à un peu moins d'une largeur et demi d'épaules. Ils forment quasi un angle droit, mais orientez les pieds d'environ 15° vers l'intérieur, ceci pour avoir une meilleure stabilité. Pliez la jambe arrière jusqu'à ce que le genou soit en ligne avec les orteils et pliez proportionnellement la jambe avant. Assurez-

vous que la hanche reste en ligne avec le côté intérieur du genou. La répartition du poids du corps est de 70% sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant.



### Position assise - Annun Sogi

C'est une position très stable pour un déplacement latéral. Cette position est beaucoup utilisée pour des exercices de coups de poings et pour le développement des muscles des jambes. Un grand avantage de cette position est que l'on peut passer en position en L (Niunja Sogi) sans se déplacer. Ecartez une des deux jambes vers l'extérieur d'une distance d'une largeur d'épaule et demi. Assurez-vous de diriger les orteils vers l'avant et que le poids du corps soit réparti de manière égale sur les deux jambes. Forcez les genoux vers l'extérieur et pliez jusqu'à ce que les rotules soient au-dessus

des plantes des pieds. Infuser de la force à l'intérieur des cuisses et les tendre vers l'extérieur en frôlant le sol avec le côté du pied. Pousser la poitrine et l'abdomen vers l'extérieur et tirer les hanches vers l'arrière pour tendre l'abdomen. Ne prenez pas une position trop large sinon vous réduirez considérablement votre vitesse et mobilité. Cette position peut être exécutée complètement de face ou de côté, tant en attaque qu'en défense.

### Techniques de la main (SON GISOOL)

JIRUGI	:	coup de poing
JOOMUK	:	poing
AP JOOMUK JIRUGI	:	coup de poing vers l'avant
SONKAL	:	tranchant de la main
MAKGI	:	bloc ou défense
NADJUNDE SONKAL MAGKI	:	bloc bas du tranchant de la main
PALMOK	:	l'avant-bras
AN PALMOK MAGKI	:	bloc de l'avant-bras intérieur
NADJUNDE PALMOK MAGKI	:	bloc bas de l'avant-bras
AP MAGKI	:	bloc avant, de l'extérieur vers l'intérieur
CHUKYO MAGKI	:	bloc vers le haut

### Techniques de pied (BAL GISOOL)

CHAGI	:	coup de pied
OLLIGI	:	ascendant
AP CHAGI	:	coup de pied vers l'avant
DOLLYO CHAGI	:	coup de pied de côté
YOP CHAGI	:	coup de pied latéral
NAERYO CHAGI	:	coup de pied descendant
DWIT CHAGI	:	coup de pied arrière
AP CHA OLLIGI	:	coup de pied avant ascendant
YOP CHA OLLIGI	:	coup de pied latéral ascendant

## 4. Connaissance du Taekwon-Do

### Les titres

1ère à 3ème DAN	:	assistant-instructeur => <b>BOOSABUM</b>
4ème à 6ème DAN	:	Instructeur (international) => <b>SABUM</b>
7ème à 8ème DAN	:	Maître => <b>SAHYUN</b>
9ème DAN	:	Grand-Maître => <b>SASUNG</b>

### Compter en Coréen :

1	Hana	6	Yosot
2	Tul	7	Ilgop
3	Set	8	Yudol
4	Net	9	Ahop
5	Tasot	10	Yeol

## **Les formes (TUL)**

Avec les formes (TUL), le Taekwon-Do se présente comme un combat imaginaire dans lequel tant des techniques d'attaque que de défense sont utilisées. Il existe 24 nuls en Taekwon-Do. Les ceintures blanches n'apprennent pas encore de tulle mais apprennent les mouvements préparatoires Saju Jirugi (attaque de 4 côtés) et Saju Magki (défense de 4 côtés).

## **Trucs et astuces**

- Les tuls commencent et terminent au même endroit
- Avoir toujours une position correcte
- Les muscles du corps sont complètement relâchés après chaque mouvement et tendus durant chaque mouvements
- Même force pour les mouvements tant vers la gauche que vers la droite
- Tous les mouvements doivent être exécutés de manière réaliste.

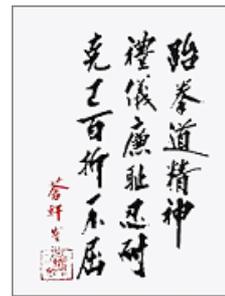
## **Que signifie le Taekwon-Do ?**

TAE : toutes les techniques de pied et jambe tant en attaque qu'en défense  
KWON : toutes les techniques de main et poing tant en attaque qu'en défense  
DO : signifie "chemin", "l'art", et est accompagné de doctrines : courtoisie, intégrité, persévérance, maîtrise de soi et esprit indomptable

## **Les doctrines du Taekwon-Do**

Courtoisie  
Intégrité  
Persévérance  
Maîtrise de soi  
esprit invincible

Mémotechnique : CIPME



## **Le serment du Taekwon-Do**

Je respecterai les doctrine du Taekwon-Do  
Je respecterai mon instructeur et mes supérieurs  
Je ne ferai jamais un mauvais usage du Taekwon-Do  
Je serai un champion de la liberté et de la justice  
Je bâtirai un monde plus pacifique

## **Matière à connaître pour l'examen de 9ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Comment le Taekwon-Do fut créé
- Quand et par qui le Taekwon-Do fut créé
- Signification de la ceinture blanche
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer (positions, coups de poings, blocs, coups de pieds,...)
- Présenter correctement SAJU JIRUGI
- Présenter correctement SAJU MAKGI
- Sur base des DAN de la ceinture noire, connaître les titres
- Connaître la signification du Taekwon-Do
- Savoir énoncer et comprendre les doctrines du Taekwon-Do et les comprendre
- Connaître dans l'ordre correct le serment du Taekwon-Do
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Matière à connaître pour la 8ème KUP ( ceinture jaune)

## 1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)

“Chon Ji” signifie littéralement “le ciel et la terre”. C’est interprété en Orient comme la création du monde ou le commencement d l’histoire humaine. C’est pour cela que c’est le 1er tul exécuté par les étudiant. Il comprend deux parties, la première pour le **ciel**, la seconde pour la **terre**. Il comporte **19 mouvements**.

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied gauche en **NARANI SOGI**

## 2. Signification de la ceinture (Ti)

La ceinture jaune : signifie la terre dans laquelle la plante prend racine, comme la base du Taekwon-Do

## 3. Vocabulaire

### Générique

DWIRO OMGYO DIDIMYO DOLGI	:	tourner en faisant un pas arrière (rotation dans Chon-Ji)
MIKULGI	:	glisser sur une longue distance
JAJUN BAL	:	glisser sur une courte distance (changer un ou les deux pieds)

### Position

/

### Techniques de la main (SON GISOOL)

NADJUNDE BAKAT PALMOK MAKGI	:	bloc bas de l’extérieur de l’avant bras (1er mouvement)
AN PALMOK MAKGI	:	bloc de l’intérieur de l’avant-bras (9ème mouvement)
KAUNDE AP JOOMUK JIRUGI	:	coup de poing vers l’avant (2ème mouvement)

### Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)

/

## 4. Connaissance du Taekwon-Do

### Le nombre magique : 9

On commence avec la 9ème Kup et on termine avec la 9ème Dan parce que le chiffre 9 est magique en Asie. Multipliez 9 par n’importe quel chiffre, la somme des chiffres de la réponse sera toujours 9.  
Exemple :  $9 \times 112 = 1008$  La somme  $1 + 0 + 0 + 8 = 9$

## Combat

Un combat en compétition dure deux minutes et des points sont attribués pour déterminer le vainqueur :

**1 point** pour toutes les techniques de main sur le corps ou visage

**2 points** pour toutes les techniques de pied sur le corps

**3 points** pour toutes les techniques de pied au visage

## Avertissements

**Ju Ui Hanna** : pour chaque avertissement, le combat est interrompu (**Heachyo**) et fautif reçoit un avertissement. Pour 3 avertissement, un point est retiré.

**Gam Jum Hanna** : un point est retiré directement pour un full-contact (trop fort, le plus souvent non-contrôlé) ou en frappant un adversaire tombant à terre. Trois points retiré signifie la disqualification (**Sil Kyuk**)

On reçoit un avertissement dans le cas suivants :

- poussée
- frapper sous la ceinture
- tenir l'adversaire
- frapper dans le dos ou à l'arrière de la tête
- éviter délibérément le combat (s'enfuir)
- sortir du ring
- attaquer sans regarder
- se retourner
- parler
- réclamer un point provoqué



## Matsugi (step-sparring)

Les étudiants prennent les **matsugi** pour appliquer en combat les techniques apprises pour les tuls. Il existe trois type de Matsugi : **sambo matsugi** (3 pas ), **ibo matsugi** ( 2 pa ) et **ilbo matsugi** (1 pas ). Pour l'examen de ceinture jaune, les étudiant doivent exécuter 5 sambo matsugi. Ceci se fait avec un partenaire.

### Méthodologie

Face-à-face, saluez, l'attaquant (défini à l'avance) prend la mesure pour l'attaque correctement. ensuite, l'attaquant effectue un pas arrière avec la jambe droite en **WEN GUNNUN SOGI, Palmok Najunde Makgi**. C'est la position de départ.

En théorie, celui qui défend détermine quelle attaque sera faite, mais pour des raison pratiques (distance entre les personnes), il est recommandé que l'attaquant décide de l'attaque qu'il va exécuter (il sait quelle technique il va exécuter).

Après avoir nommer la technique qu'il va exécuter, l'attaquant déclare être prêt ("**Tsè**") ; le défenseur pense à sa technique de défense et annonce quand il est prêt ("**Tsè**"). Il peut prendre son temps pour se préparer.

Après **trois** attaques et **trois** défenses, le défenseur exécute **une** contre-attaque.

Ensuite, les rôles s'inversent. L'attaquant recule sa jambe avant et revient en **Narani Sogi** sozi et le défenseur amène sa jambe arrière vers l'avant en **Narani Sogi**. C'est maintenant au défenseur de devenir l'attaquant.



### Attention

Il est important de placer ses pieds au bon endroit. En attaque en Niunja Sogi, les pieds de l'attaquant sont chaque fois à l'extérieur des pieds du défenseur. En attaque en Gunnun Sogi, le pied de l'attaquant se place à la droite du pied du défenseur, donc d'abord du côté extérieur, ensuite lors de la 2ème attaque du côté intérieur.

Le défenseur exécute une contre-attaque en fonction de la distance entre les deux personnes. Si la distance est grande, il utilisera une technique de jambe, si elle est petite, ce sera une technique de main.



## **Matière à connaître pour la 8ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de “Chon-Ji”
- La signification de la ceinture jaune
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Présenter correctement SAJU JIRUGI
- Présenter correctement SAJU MAKGI
- Présenter correctement “Chon-Ji”
- Exécuter correctement 5 Sambo Matsugi’s (combat trois pas)
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# **Matière à connaître pour la 7ème KUP (jaune/vert)**

## **1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)**

“Dan Gun” est aussi nommé en référence à Saint Dan-Gun, le fondateur légendaire de la Corée en 2333 avec JC. Le tul comporte 21 mouvements.

## **2. Signification de la ceinture**

/

## **3. Vocabulaire**

### **Générique**

BARO JIRUGI	:	coup de poing droit
BANDAE JIRUGI	:	coup de poing retourné
ANURO	:	corps ouvert (intérieur du bras)
BAKURO	:	corps fermé (extérieur du bras)

### **Position (Sogi)**

### **Techniques de la main (SON GISOOL)**

SONKAL DAEBI MAKGI	:	bloc du tranchant des mains (1er mouvement Dan Gun)
PALMOK DAEBI MAKGI	:	bloc de l'avant-bras
NOPUNDE AP JOOMUK JIRUGI	:	haut coup de poing vers l'avant
NADJUNDE BAKAT PALMOK MAKGI	:	bloc bas de l'extérieur de l'avant bras
SANG PALMOK MAKGI	:	bloc des deux avant-bras (9ème mouvement Dan Gun)
BAKKAT PALMOK CHOOKYO MAKGI	:	bloc haut de l'extérieur de l'avant-bras (14ème mouvement Dan Gun)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	:	coup du tranchant de la main à mi-hauteur

### **Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)**

GORO CHAGI	:	coup de pied crocheté
BANDAE DOLYO CHAGI	:	coup de pied inversé circulaire
AP CHA BUSIGI	:	coup de pied avant revenant rapidement

## **4. Connaissance du Taekwon-Do**

### **Grammaire coréenne**

Vous connaissez déjà quelques traductions, vous pouvez donc déjà dire les positions dans lesquelles vous vous trouvez et les techniques que vous utilisez. Essayez une traduction :

1) 1er mouvement de Saju Jirugi : brun gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi  
Littéralement : position de marche à droite avec coup de poing mi-hauteur avec le bras et la jambe du même côté

2) avant-dernier mouvement de Dan Gun : wen niunja so sonkal kaunde bandae bakuro taerigi  
Littéralement : position en L gauche avec coup du tranchant de la main à mi-hauteur vers l'extérieur

## Règle

Voici l'ordre. Avec sa pratique, cela devient plus clair

1. le côté (Orun / Wen )
2. position (Gunnun So, Niunja So, ...)
3. 1ère partie du mot du coup ou bloc
4. hauteur (Kaunde, ...)
5. Baro / Bandae (n'est pas toujours utilisé)
6. direction du coup ou bloc

## Anuro / bakuro

Anuro : de l'extérieur vers l'intérieur

Bakuro : de l'intérieur vers l'extérieur

## Baro / Bandae

**Baro / Bandae en position Gunnun Sogi :**

**Baro** : bras et jambe de support du même côté

**Bandae** : bras et jambe de support opposés

**Baro / Bandae en position Niunja Gunnun Sogi**

**Bandae** : bras et jambe de support du même côté

**Baro** : bras et jambe de support opposés

## **Matière à connaître pour l'examen 7ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Dan Gun"
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Pouvoir expliquer ce que ANURO et BAKURO signifient
- Pouvoir expliquer ce que BARO et BANDAE signifient
- Présenter correctement "Chon-Ji"
- Présenter correctement "Dan-Gun"
- Exécuter correctement 10 Sambo Matsugi différents (combat trois pas)
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques de pieds apprises

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# **Matière à connaître pour la 6ème KUP (vert)**

## **1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)**

“Do-San” est le pseudonyme du patriote Ahn Chang Ho (1876-1938). Les 24 mouvements représentent sa vie entière dévouée à l’indépendance de la Corée et à l’évolution de l’éducation.

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied droit en **NARANI JUNBI SOGI**

## **2. Signification de la ceinture (Ti)**

Vert : la couleur de la plante qui grandit et se développe, comme la dextérité du Taekwon-Do commence à se développer.

## **3. Vocabulaire**

### **Générique**

/

### **Position (Sogi)**

/

### **Techniques de la main (SON GISOOL)**

NOPUNDE BAKKAT PALMOK YOP MAKGI	:	bloc avant-bras extérieur haut (1er mouvement de Do-San)
SUN SONKUT TULGI	:	attaque du bout des doigts à la verticale (6ème mouvement de Do San) => “coup d’épée”
NOPUNDE DUNG JOOMUK YOP TAERIGI	:	haut coup de poing inversé de côté (8ème mouvement de Do-San)
NOPUNDE BAKKAT PALMOK HECHYO MAKGI	:	haut bloc des deux avant-bras (14ème mouvement de Do-San)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	:	coup du tranchant de la main à mi-hauteur

### **Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)**

TWIMYO	:	sauter
BANDAE NAERYO CHAGI	:	coup de pied circulaire vers le bas
TWIMYO DOLLYO CHAGI	:	coup de pied circulaire sauté
TWIMYO YOP CHAGI	:	coup de pied latéral tranchant sauté
TWIMYO GORO CHAGI	:	coup de pied crocheté sauté

## 4. Connaissance du Taekwon-Do

### Les phases d'un mouvement

Il est important de bien exécuter les techniques en Tul et en Matsogi. C'est pourquoi nous en étudions une de plus près : Orun Gunnun Sogi, Najunde Bakkat Palmok Makgi .

La 1ère phase est la **préparation** : on avance et on lance le bloc. On utilise un mouvement d'onde sinusoïdale ("Sine Wave") pour développer la vitesse.

La 2ème phase est le **moment de l'impact** : c'est le moment où la partie du corps rencontre l'objet à bloquer. Au moment de l'impact, notre corps est tendu, pour utiliser la puissance et la vitesse que l'on a développés pour ce bloc.

Pour dire les choses simplement, on doit brusquement arrêter le mouvement développé lors de la 1ère phase.

### Les dynasties

Les Corées actuelles, Nord et Sud, connurent dans le passé trois dynasties : les Koguryo, Baekje et Silla.

Koguryo : de -37 à 668 après JC

Paekje : de 18 à 600 après JC

Silla : de -57 à 935 après JC.

Les Silla ont unifié la Corée en remportant les guerres contre les Paekje en 600 et les Koguryo en 668. Il s'en suivit une période de paix et HwaRang évolua d'une organisation militaire vers un groupe spécialisé en poésie et musique.

En 936, Wang Kon fonda la dynastie Koryo, un diminutif de Koguryo. Le nom Corée est issu de Koryoln de la dynastie Silla, le groupe de jeunes Wharang Do pose les fondements du Taekwon-Do. A cette époque, l'art martial s'appelait encore le Taekyon et le Soo Bak Gi, car l'appellation Taekwon-Do n'existait pas encore.

Le Taekwon-Do moderne est un mélange de beaucoup d'arts martiaux différents. Celui ayant eu la plus grande influence est le karaté japonais. De 1910 à la fin de la 2ème guerre mondiale, la Corée était occupée par le Japon. Durant cette guerre, les soldats Coréens furent entraînés par les Japonais. Le Japon essaya d'éliminer tous les liens de la culture coréenne, ce inclu le sport de combat traditionnel. Les influences que le karaté a amené sont les mouvements rapides et linéaires.

Après la 2ème guerre mondiale, quand la Corée devint indépendante, il y avait différents Kwans :

- Chung Do Kwan
- Moo Duk Kwan
- Yun Moo Kwan
- Chang Moo Kwan
- Oh Do Kwan
- Ji Do Kwan
- Chi Do Kwan
- Song Moo Kwan

Les Kwans se sont réunis en 1955 comme Tae Soo Do. Début 1957, le nom Tae Kwon fut remplacé par Taekwon-Do par les maîtres des arts martiaux coréens.

Le Général Choi Hon Hi obligea les militaires à s'entraîner au Taekwon-Do, c'est pourquoi les premiers élèves étaient des soldats. La police et la force aérienne durent également l'apprendre. A ce moment, le Taekwon-Do était égal à une version coréenne du Karaté Shotokan.

## **Matière à connaître pour l'examen 6ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Do-San"
- La signification de la ceinture verte
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Avoir une notion générale des dynasties en Corées
- Présenter correctement "Dan-Gun" et "Do-San"
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsugi différents
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matière à connaître pour la 5ème KUP (vert/bleu)

## 1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)

“Won-Hyo” était le nom du moine qui introduit le Bouddhisme dans la dynastie Silla en 686 après JC.

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied droit en **MOA SOGI A**

## 2. Signification de la ceinture

/

## 3. Vocabulaire

### Générique

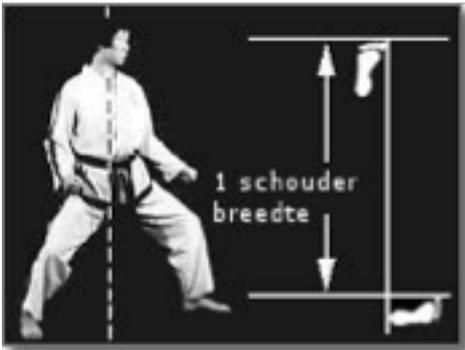
/

### Position (Sogi)



#### Position fermée - Moa Sogi

C’est une position dans laquelle les pieds sont joints. Elle peut être exécutée entièrement de face ou de côté. Beaucoup des 24 formes (Tuls) commencent avec cette position.



#### Position fixée position en L prolongée — Gojung Sogi

C’est une position pour préparer une attaque ou une défense de côté. Elle est identique à la position en L courte sauf pour les points suivants :

- le poids du corps est égal sur les deux pieds
- la distance entre les pieds est d’une longueur et demi d’épaule

Quand le pied droit se trouve en avant, la position est appelée une position fixée droite; quand le gauche est en avant, c’est une position fixée gauche. Elle est toujours exécutée de côté.



#### Position courbée - Guburo Sogi

Cette position sert de préparation pour les coups de pieds arrière et latéral, au-delà des mouvements défensifs. Lorsque l’on est sur le pied droit, on parle de position courbée droite, et vice-versa. Elle peut être exécutée entièrement de face ou de côté.

## Techniques de la main (SON GISOOL)

SANG PALMOK MAKGI	:	double bloc des avant-bras
NOPUNDE SONKAL ANURO TAERIGI	:	haut coup intérieur du tranchant de la main (2ème mouvement de Won-Hyo)
KAUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	:	bloc des tranchants de la main à mi-hauteur
SUN SOLKUT TULGI	:	attaque des doigts de la main en vertical ("coup d'épée")
AN PALMOK DOLLYMIO MAKGI	:	bloc circulaire intérieur de l'avant-bras (19ème mouvement de Won-Hyo)
KAUNDE PALMOK DAEBI MAKGI	:	bloc de l'avant-bras à mi-hauteur

## Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)

/

## 4. Connaissance du Taekwon-Do

### Matsugi

Pour l'examen, l'étudiant doit exécuter 12 Sambo Matsugi's. Ensuite, il doit exécuter 5 Ibo Matsugi's (combat en 2 pas). La différence avec les combats en trois pas est dans la manière d'attaquer : contrairement aux trois pas où les trois attaques sont toujours les mêmes, les attaques en deux pas sont différentes, l'une d'un coup de pied, l'autre de coup de la main. Egalement, le début des attaques est différent des trois pas. EN lieu et place d'un Gunning Sogi Palmok Najunde Maggi, l'attaquant en deux pas commence en Niunja Makgi Palmok Daebi Makgi.

### Signification du Kyek Pa

Beaucoup pensent que la stature et la grandeur sont les bases pour casser des planches. Mais ce n'est pas vrai. Il y a plusieurs facteurs à prendre en compte, facteurs qui amènent à un niveau plus élevé de force.

- **Action-Réaction** : toute force a une réaction de force identique. C'est pourquoi en Taekwon-Do, lors de chaque mouvement, la main revient rapidement à la hanche.
- **Concentration** : la force maximale est donnée au moment de l'impact
- **Equilibre** : le corps est en équilibre pour chaque technique. Ceci vient du fait de prendre les positions correctement.
- **Respiration** : le contrôle de la respiration influence tant la vitesse que la force, mais prépare aussi le corps à l'impact, au coup. On ne respire JAMAIS au moment de l'impact.
- **Sine Wave** : relation puissance - relâchement
- **Vitesse** : c'est un facteur essentiel pour la puissance. Scientifiquement, on dit que la **puissance = masse x poussée**



## A savoir

Le test de casse est exécuté avec les planches de 1,5 à 3,5 cm d'épaisseur et d'une grandeur de 30 x 30 cm.

Comment procéder ?

- Placez-vous devant la planche, saluez.
- Mesurez la distance jusqu'à la planche. Prenez une grande mesure, surtout pas trop courte.
- Respirez calmement. Mesurez encore une fois la distance.
- Mettez-vous en Jumbi.
- Cassez la planche
- Revenez en Jumbi.
- Saluez.

Note

Restez toujours calme. Pensez à utiliser tout votre corps. On casse une planche avec ses hanches, épaules, ... Allez y puiser votre force. Pensez aussi que vous ne devez pas frapper SUR la planche mais bien frapper AU TRAVERS.



## **Matière à connaître pour l'examen 5ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Won-Hyo"
- La signification de la ceinture jaune
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Présenter correctement "Do-San", "Won-Hyo"
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsugi's différents
- Exécuter correctement 5 Ibo Matsugi's différents
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises
- Test de casse : 2 techniques différentes sur planche en bois ou planche réutilisable
  - 1ère technique : AP CHAGI (ou NOPI CHAGI)
  - 2ème technique : SONKAL TAERIGI

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matière à connaître pour la 4ème KUP (bleu)

## 1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)

“Yul-Gok” est le pseudonyme du philosophe et savant Yi I (1536 - 1584), surnommé le “Confucius de Corée”. Les 38 mouvements du Tul se réfèrent à son lieu de naissance sur la latitude de 38° et le diagramme du Tul signifie “Erudit” (à peu près).

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied gauche en **NARANI SOGI**

## 2. Signification de la ceinture

Ceinture bleue : signifie le ciel vers lequel la plante mûrit en un beau et grand arbre, comme la connaissance du Taekwon-Do progresse

## 3. Vocabulaire

### Générique

/

### Position (Sogi)



### Position en X - Kyocho Sogi

C’est une bonne position à utiliser pour attaquer l’adversaire par l’avant ou le côté. Elle est utilisée dans certains cas pour bloquer, mais de manière générale, elle sert de préparation pour passer au mouvement suivant.

- Croiser un pied sur ou derrière l’autre, de manière à ce que la plante du pied soit en contact avec le sol
- Placez le poids du corps sur la jambe d’appui.

Quand le poids du corps repose sur la jambe droite, on parle de position en X droite, et vice-versa. On peut l’exécuter de face ou de côté, tant en attaque qu’en défense.

## Techniques de la main (SON GISOOL)

KAUNDE AN PALMOK MAKGI	:	bloc avant-bras intérieur à mi-hauteur
KAUNDE SONBABAK GOLCHO MAKGI	:	Blocage crocheté mi-hauteur (prise de la main dans Yul-Gok)
AP PALKIUP TAERIGI	:	coup de coude (Yul-Gok)
SANG SONKAL MAKGI	:	Double bloc des tranchants des mains
KAUNDE SUN SONKUT TULGI	:	attaque des doigts de la main en vertical (“coup d’épée”)
NOPUNDE BAKAT PALMOK YOP MAKGI	:	Blocage latéral haut de l’avant-bras extérieur
DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI	:	Coup latéral de l’arrière du poing (saut dans Yul-Gok)
NOPUNDE DOO PALMOK MAKGI	:	Double blocage haut des avant-bras (dernier mouvement de Yul-Gok)

## Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)

/

### 4. Connaissance du Taekwon-Do

#### **Le mouvement d'one sinusoïdale (Sine Wave)**

Chose unique dans le taekwon-Do, le Sine Wave, permet de générer une force maximale d'après la théorie de la force. Elle est utilisée presque tous les mouvements du Taekwon-Do. Elle est naturelle et simple.

Pendant les cours et séminaires, on apprend à l'utiliser. Ce que nous faisons en réalité, c'est de déplacer le centre de gravité du corps au moyen de cette technique de mouvement, qui si nous le dessinons, ressemble à une vague.

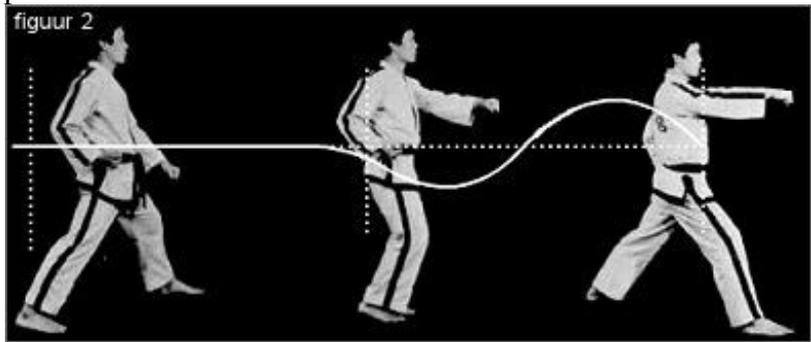


Il y a quelques avantages à utiliser le Sine Wave, liés aux secrets d'entraînements du Taekwon-Do. Pour déplacer notre centre de gravité dans un mouvement de vague, il nous faut plier jambes et bras. Pour pouvoir plier jambes et bras dans un mouvement, il faut être relâché. En relâchant le corps, on génère plus de vitesse car les différentes parties du corps ne travaillent pas l'une contre l'autre, comme c'est le cas quand on est tendu. La puissance équivaut à la masse multipliée par la vitesse, donc un petit gain de vitesse est un grand gain de puissance.

Lorsque l'on exécute un Sine Wave nous devons également correctement utiliser la suspension du genou correctement (kneespring). En pliant le genou alors que l'on avance, le corps est déplacé vers le bas et vers le haut. En pliant le genou pendant que le corps bouge, le centre de gravité est déplacé en suivant une courbe, ce qui par définition est une forme d'accélération.

Enfin, lorsque le mouvement est appliqué, notre corps redescend à la fin de la technique, ce qui permet l'utilisation de la gravité en notre faveur et assure une accélération au moment de l'impact.

Pour appliquer correctement le mouvement de la vague en Taekwon-DO, nous devons ajuster la forme de la vague pour obtenir la puissance maximale. En d'autres termes, le Sine Wave n'est pas uniforme, comme dans le dessin 'figuur1'. Le mouvement est adapté afin que le corps "tombe" au moment où il a atteint la moitié du trajet de la technique, et atteint son plus haut niveau aux trois quarts du trajet. Ensuite, il redescend rapidement à la fin du mouvement comme montré ci-après en 'figuur 2'. Cette "chute" rapide permet à notre corps d'accélérer et donc de générer plus de puissance.



En résumé, ce mouvement consiste à abaisser puis élever son corps au moment de la préparation du mouvement puis à abaisser celui-ci lors de l'exécution de la technique de façon à générer plus de puissance.

## Cinq tempo's différents

La base du Sine Wave est BAS - HAUT - BAS, il y a toujours un mouvement vers le bas pour commencer, suivi d'un mouvement vers le haut pour se terminer vers le bas. Il y a des variations possibles qui sont dépendantes de la vitesse du mouvement et de la combinaisons des techniques.

### 1. **Mouvement normal**

Dans Saju Jirugi, Sju Makgi, et Chon-Ji, l'étudiant utilise le tempo 'normal'; les mouvements sont exécutés avec un mouvement de vague complet en une respiration

### 2. Dans Dan-Gun, l'étudiant apprend le second tempo, le **mouvement continu**. Deux mouvements sont exécutés consécutivement avec chacun leur Sine Wave mais en une seule respiration.

### 3. **Mouvement rapide**

Dans Do-San apparaît le mouvement rapide. Deux mouvements sont exécutés rapidement l'un après l'autre avec un Sine Wave et une respiration.

### 4. **Mouvement de connection**

Dans Yul-Gok, deux mouvements sont exécutés en même temps, avec un Sine Wave et une respiration.

### 5. **Mouvement ralenti**

Il apparaît dans Joong-Gun. Le mouvement est exécuté lentement, mais une accélération est bien générée à la fin du mouvement (théorie de la force). Un mouvement ralenti, Sine Wave et une respiration ralentie. Les mouvements ralentis ont pour but d'apprendre aux étudiant à mieux contrôler leur corps et leur équilibre.

Le tempo détermine le Sine Wave, dont il existe trois variantes :

1. Mouvement complet
2. 2/3 de mouvement
3. 1/3 de mouvement

Un mouvement normal, continu ou ralenti génère un Sine Wave complet (bas - haut - bas). En mouvement rapide, on génère un 2/3 de Sine Wave (haut - bas); exemple dans Dan-Gun : Ahpcha-Busigi suivi des deux coups de poing (mouvements 15-16 et 19-20).

En mouvement de connection on parle d'1/3 Sine Wave, il n'y a qu'un mouvement vers le bas (Yul-Gok - le coup suivant les deux blocs - mouvement 16-17 et 19-20 - Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi).

## **Matière à connaître pour l'examen 4ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Yul-Gok"
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Savoir citer les différents type de SineWave et expliquer
- Présenter correctement "Won-Hyo"
- Présenter correctement "Yul-Gok"
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsugi's différents
- Exécuter correctement 10 Ibo Matsugi's différents
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises
- Test de casse : 2 techniques différentes sur planche en bois ou planche réutilisable
  - 1ère technique : DOLLYO CHAGI
  - 2ème technique : AP JOOMUK JIRUGI

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matière à connaître pour la 3ème KUP (bleu/rouge)

## 1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)

“Joon-Gun” est le nom du patriote Ahn Joog-Gun qui assassina Hiro Bumi Ito, le 1er Gouverneur-Général Japonais en Corée. Les 32 mouvements représentent l’âge de Ahn lorsqu’il fut exécuté à la prison de Lui-Shung en 1910.

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied gauche en **MOA SOGI B**

## 2. Signification de la ceinture

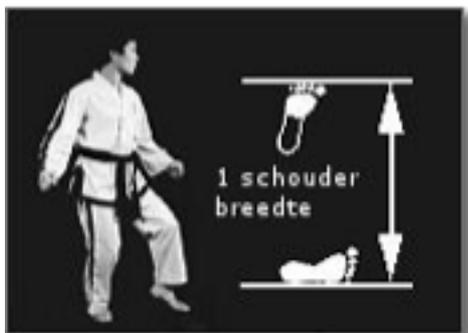
/

## 3. Vocabulaire

### Générique

/

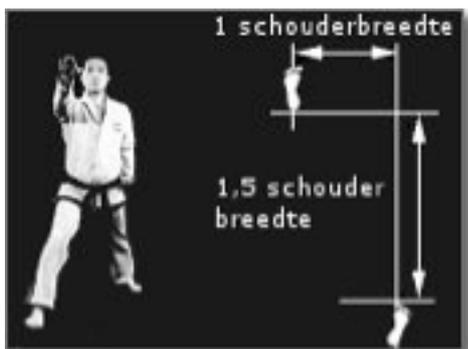
### Position (Sogi)



### Position sur pied arrière - Dwitbal Sogi

Cette position est utilisée principalement à la défense mais parfois aussi pour l’attaque. Le grand avantage de cette position est que l’on peut attaquer avec un coup de pied sans déplacement du poids du corps. Cette position est toujours exécutée à moitié de face. Assurez-vous que le genou de la jambe arrière soit orienté vers l’intérieur.

- Bougez un des deux pieds vers l’avant ou l’arrière, de manière à avoir une distance d’épaule entre les deux.
- Pliez la jambe arrière pour que le genou soit en ligne avec les orteils. Placez le talon arrière derrière le talon du pied avant.
- Pliez la jambe avant et garder un contact léger au sol avec la plante du pied.
- Assurez-vous que les orteils du pied avant soient à environ 25° et les arrières à 15° vers l’intérieur.
- Le poids du corps se trouve sur la jambe arrière.



### Position longue - Nachuo Sogi

L’avantage de cette position est que le membre qui attaque peut facilement être étiré. Cette position contribue également au développement des muscles de la jambe et permet de régler la distance jusqu’à l’adversaire. Elle est identique à la position de marche, juste plus longue. Elle peut être exécutée entièrement de face ou à moitié de face.

### **Techniques de la main (SON GISOOL)**

SONKAL DUNG BAKURO MAKGI	:	Bloc intérieur du tranchant de la main (1er mouvement Joong-Gun)
SONDABAK OLLYO MAKGI	:	Bloc en cercle de la paume (3ème mouvement de Joong-Gun)
WI PALKUP TAERIGI	:	Coup de coude vers le haut
NOPUNDE SANG JOOMUK SEWO JIRUGI	:	Double coup de poing vertical (3ème mouvement de Joong-Gun)
SANG JOOMUK DWIJIBUN JIRUGI	:	Double coup de poing inversé
KYOCHA JOOMUK CHOOKYO MAKGI	:	Bloc croisé haut (13ème mouvement de Joong-Gun)
NOPUNDE DOO PALMOK MAKGI	:	Double blocage des avant-bras
SONDABAK NOOLLO MAKGI	:	Bloc en cercle de la paume (27ème mouvement de Joong-Gun)
GIOKJA JIRUGI	:	Coup de poing angulaire (30ème mouvement de Joong-Gun)
DIGUTJA MAKGI	:	défense en U (31ème mouvement de Joong-Gun)
KAUNDE AN PALMOK MAKGI	:	Bloc mi-hauteur de l'avant-bras intérieur

### **Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)**

YOBAP CHA BUSIGI	:	Coup de pied latéral avec retour rapide
BAL GOLCHI	:	Balayage de la jambe

## **4. Connaissance du Taekwon-Do**

### **Matsugi**

Pour l'examen, l'étudiant doit présenter 10 Sambo Matsugi's, 10 Ibo Matsugi's et 8 Ilbo Matsugi's.

### **Hosinsul**

En Hosinsul (self-defense), il y a principalement un contact physique entre l'attaquant et le défenseur. En cas de défense contre des armes, il y a principalement contact physique du défenseur contre l'attaquant. On traite le Hosinsul en deux blocs :

- contact physique d'un attaquant
- attaque avec armes

C'est pourquoi le Taekwon-Do est un sport moderne vu toutes les possibilités et techniques de défense. Défense à grande distance avec les jambes, mi-distance (bras, coudes, genoux) ou courte distance (jet, techniques de libération, points vitaux).

Note : il est toujours possible de se retrouver face à un adversaire très fort. Les solutions sont :

- utiliser votre vitesse et des mouvements en rotation
- toucher l'assaillant à des points qui font mal

## Contact physique d'un attaquant

L'attaquant vous agrippe ; trois possibilités :

- mouvement offensif : contre-attaquer avec un coup sur un point vital ou vulnérable
- mouvement de casse sur le corps de l'assaillant
- mouvement de libération par un mouvement rotatif suivi d'une contre-attaque

## Situation d'attaque

Debout  
A genoux  
Couché  
Attaque surprise de l'assaillant

## Techniques de lancer et de chute

Chuter est un art, retenez ces principes :

- Relâcher votre corps
- Essayer de tomber sur le côté et non de face ou de dos
- Absorber le choc avec la paume de la main sur le sol
- Baisser la tête vers la poitrine pour éviter de tomber sur l'arrière de la tête
- Jambes vers le haut

Amener votre assaillant au sol que si vous ne voulez pas le blesser.

Principe : retirer l'équilibre de l'assaillant

Possibilités : debout, à genoux, couché

## Attaque avec armes

Vous êtes attaqué avec une arme. Esquiver est le plus approprié mais vous n'êtes pas assez loin (contre-attaque possible ou saisie de l'arme). Essayer de laisser l'assaillant faire un pas de plus, ceci pour être suffisamment proche et préparer la contre-attaque. PIHAGI (esquiver) est important. Gauche ou droite, mais en arrière. Vous pouvez faire un bloc contre le bras ou la main, mais pas contre l'arme.

Possibilités : contre un couteau, une baïonnette, un bâton, un long bâton



## **Matière à connaître pour l'examen 3ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de “Joong-Gun”
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Présenter correctement “Yul-Gok” et “Joong-Gun”
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsogi's différents
- Exécuter correctement 10 Ibo Matsogi's différents
- Exécuter correctement 8 Ilbo Matsogi's différents
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises
- 10 techniques de self-défense avec un partenaire
- Test de casse : 2 techniques différentes sur planche en bois ou planche réutilisable
  - 1ère technique : YOP CHAGI
  - 2ème technique : SONKAL DUNG TAERIGI

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Matière à connaître pour la 2ème KUP ( rouge )

## 1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)

“Toy Gye” est le nom d’un érudit célèbre, Yi Hwang (16ème siècle); une sommité dans le néo-confucianisme. Les 37 mouvements dans le Tul se réfèrent à son lieu de naissance à 37° de latitude et le diagramme représente le savant.



Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied droit en **MOA SOGI B**

## 2. Signification de la ceinture

Ceinture rouge : la couleur du feu et du sang. Elle signifie danger, l’étudiant doit encore apprendre maîtriser le contrôle de soi et prévenir l’adversaire de tenir ses distances.

## 3. Vocabulaire

### Générique

/

### Position (Sogi)

/

## Techniques de la main (SON GISOOL)

KAUNDE AN PALMOK MAKGI	:	Blocage de l’avant-bras intérieur à mi-hauteur
NAJUNDE DWIJIBUN SONKUT TULGI	:	Pique basse du bout des doigts renversés (2ème mouvement de Toi-Gye)
DUNG JOOMUK YOP DWI TAERIGI	:	Position fermée, frappe du revers du poing (3ème mouvement de Toi-Gye)
KYOCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI	:	Blocage croisé en poussée (7ème mouvement de Toi-Gye)
NOPUNDE SANG JOOMUK SEWO JIRUGI	:	haut double coup de poing vertical
BAKKAT PALMOK SAN MAKGI	:	Blocage en forme de W, extérieur avant-bras (14ème mouvement de Toi-Gye)
NADJUNDE DOO PALMOK MIRO MAKGI	:	Blocage bas des avant-bras en poussée (19ème mouvement de Toi-Gye)
NOPUNDE OPUN SONKUT TULGI	:	Pique haute du bout des doigts (24ème mouvement de Toi-Gye)
NAJUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	:	Garde basse avec tranchant de la main
AN PALMOK DOLLYMIO MAKGI	:	Blocage circulaire intérieur de l’avant-bras

## Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)

MOORUP CHAGI : Coup de genou

## **4. Connaissance du Taekwon-Do**

### **Arbitrage en compétition**

Avant la ceinture jaune, les étudiants ont déjà appris certaines règles, nous allons maintenant aller plus loin, nous allons voir comment l'arbitrage se passe en compétition. Les arbitres tant des hommes que des femmes. Pour la facilité, le texte ci-dessous utilisera toujours le "il".



sont

### **A) Sparring - combat**

#### Comment et quoi ?

Un combat dure normalement 2 minutes et se décide aux points. En cas d'égalité après 2 minutes, on ajoute un extra-temps d'1 minute. Si après cette minute il n'y a toujours pas de vainqueur, on applique le point en or (golden point) avec la règle du point-stop jusqu'au premier point gagné.

#### Qui ?

Deux adversaires sur le ring, chong (bleu) et hong (rouge).

Les arbitres de coin : notent les points qu'il voient durant le combat.

L'arbitre central : dirige le combat, le démarre, l'interrompt et donne les avertissements.

Le jury de table : le Président, responsable du ring, gère les tours des participants; un membre du jury, qui note les avertissements et contrôle ensuite les arbitres de coin; le "time keeper" qui régit le temps; il y a encore un arbitre de réserve.

#### Les points

Les points sont notés sur un formulaire. Après le combat, l'arbitre central collecte les formulaires des arbitres de coin et les ramène à la table. Tout est compté et le Président donne ensuite le résultat.

### **B) Les tuls**

#### Comment et quoi ?

Au plus haut le grade, au plus de Tuls les participants font en compétition.

#### Qui ?

Cinq arbitres jugent les Tuls. Il y a toujours la table avec l'arbitre principal.

#### Les points

Le jury tient toujours compte de différents facteurs comme la puissance, l'équilibre, la respiration, la technique et le rythme. Deux systèmes sont utilisés dans les Tuls, les points ou élimination. Pour cette dernière, deux participants sont l'un contre l'autre, et un vainqueur est désigné directement après le(s) Tul(s). Les arbitres doivent désigner un vainqueur ou une égalité.

Dans le cas des points, les participants prennent seul place sur le ring. Lors de grandes compétitions, chez les ceintures noires, des points à part sont attribués sur base de différents facteurs. Maximum 5 points pour la technique et maximum 3 pour la puissance, l'équilibre la respiration et le rythme. Les participants reçoivent un score de maximum 17 points.

#### Team sparring

En team sparring, chaque équipe a 5 participants. Un tirage au sort désigne quelle équipe désigne un participant en premier. Après chaque combat, 1 point est attribué en cas d'égalité, 2 points en cas de victoire. L'équipe avec le plus de points gagne.

#### Team Tul

Les mêmes règles que pour les Tuls sont d'application avec le système à élimination ou avec les points. Il y a 3 à 5 participants par équipe. Dans le système des points, un nouveau facteur intervient, la présentation, travail d'équipe et chorégraphie (maximum 5 points). Le maximum possible est donc de 22 points.

### Techniques spéciales

Dans ces disciplines, on donne des coups de pieds le plus haut ou le plus loin possible selon la discipline. Par exemple :

- Tymio Nopi Ap Cha Busigi
- Tymio Nomo Yop Cha Jirugi
- Tymio Dollyo Chagi
- ...

C'est principalement par élimination directe et on va plus loin ou plus haut jusqu'à ce qu'il y ait un vainqueur. Lors de grandes compétitions, un système de points est utilisé et différents coups de pieds doivent être exécutés.

### Power breaking

Techniques de pied ou main, le but étant de casser un maximum de planches. Aussi par élimination directe ou par un système de points. Quelques techniques :

- Ap Jumok Jirugi
- Yop Cha Jirugi
- Bandae Dollyo Chagi
- ...

### Combat traditionnel

Ici, c'est une bataille de style en duo. Peu ou pas de limite, c'est entièrement selon les deux participants. Les arbitres déterminent les vainqueurs sur base de différents facteurs. Les duos viennent chacun à leur tour présenter leur style.

### Règles pour exécuter un bon Tul

- Les Tuls doivent commencer et terminer sur la même place.
- Maintenir toujours une bonne posture et attitude correctes.
- Les muscles du corps sont relâchés après chaque mouvement et complètement tendus pendant les mouvements.
- Les Tuls sont exécutés en rythme et sans raideur.
- Le tout en action coordonnée.
- Exécution lente ou rapide selon l'exercice imposé.
- Chaque Tul doit être connu avant d'apprendre le suivant.
- Connaître la signification de chaque mouvement.
- Chaque mouvement doit être réalisé avec réalisme.
- Les techniques d'attaque et de défense, gauches et droites, avec la même puissance
- Chaque Tul est équivalent, il faut tous les entretenir.

## **Matière à connaître pour l'examen 2ème KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Toi-Gye"
- La signification de la ceinture jaune
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Présenter correctement Joong-Gun et Toi-Gye
- Pouvoir expliquer comment se déroule l'arbitrage en compétition
- Pouvoir donner quelques conseils pour exécuter correctement un Tul
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsugi différents, 10 Ibo Matsogi's et 12 Ilbo Matsogi's.
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises
- 15 techniques de Hosinsul avec un partenaire, également contre un couteau
- Suivre un stage d'arbitrage avant l'examen.
- Test de casse : 2 techniques différentes sur planche en bois ou planche réutilisable
  - 1ère technique : TWIMYO YOP CHAGI
  - 2ème technique : BANDAE DOLLYO CHAGI

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

# **Matière à connaître pour la 1ère KUP (rouge/noir)**

## **1. Signification historique du TUL (TAEKWON-DO YOKSA)**

“Hwa-Rang” a été nommé ainsi d’après le groupe de jeunesse Hwa Rang originaire de la dynastie Silla au début du 7ème siècle. Les 29 mouvements se réfèrent à la 29ème division d’infanterie où le Taekwon-Do se développa.

Fin du tul (attendre l’instruction) : ramener le pied droit en **MOA SOGI C**

## **2. Signification de la ceinture**

Ceinture rouge : la couleur du feu et du sang. Elle signifie danger, l’étudiant doit encore apprendre maîtriser le contrôle de soi et prévenir l’adversaire de tenir ses distances.

## **3. Vocabulaire**

### **Générique**

/

### **Position (Sogi)**

#### **Position verticale - Soojik Sogi**

Quand la jambe droite est vers l’avant, on parle de position verticale droite, et vice-versa. Elle est toujours exécutée à moitié de face. Déplacez un pied vers l’avant ou l’arrière, pour qu’il y ait une largeur d’épaule entre les gros orteils. Le poids du corps est réparti comme suit : 60% sur l’arrière, 40% sur l’avant. Assurez-vous de diriger les orteils de 15° vers l’intérieur et garder les jambes tendues.

### **Techniques de la main (SON GISOOL)**

SONDABAK MIRO MAKGI	:	Blocage avec la paume de la main en poussée (1er mouvement de Hwa-Rang)
SANG PALMOK MAKGI	:	Blocage des deux avant-bras
OLLIO JIRUGI	:	Coup de poing remontant (5ème mouvement de Hwa-Rang)
SONKAL NAERYO TAERIGI	:	Frappe descendante du tranchant de la main (7ème mouvement de Hwa-Rang)
KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI	:	Coup latéral du tranchant de la main mi-hauteur
KAUNDE SONKAL DAEBI MAKGI	:	Blocage des tranchants de la main mi-hauteur
YOP PALKUP TULGI	:	Double coup de coude sur le côté (26ème mouvement de Hwa-Rang)
NOPUNDE YOP/AP AN PALMOK MAKGI avant	:	Blocage de l’intérieur de l’avant bras latéral/ (27ème mouvement de Hwa-Rang)

### **Technique de pied et jambe (BAL GISOOL)**

/

## **4. Connaissance du Taekwon-Do**

### **Fonctions du Taekwon-Do**

#### Le Taekwon-Do est un sport

Pour développer le Taekwon-Do comme sport et encourager plus de participation en compétition, des changements majeurs seront apportés aux règles des tournois, au calendrier des compétitions et aux méthodes de qualifications. Les cours d'arbitrage seront adaptés et l'utilisation d'un système de storing par ordinateur est envisagé. Les compétiteurs seront contents et motivés de continuer quand les compétitions seront plus sûres et avec un système de storing plus précis et fiable. Les compétitions ayant lieu dans des villes bien connues amèneront l'attention de tous sur l'ITF.

#### Le Taekwon-Do est un art martial

Pour améliorer le Taekwon-Do comme art martial, il y aura une attention accrue des valeurs traditionnelles et le protocole. L'enseignement d'auto-défense sera encore plus notre raison d'être. Des séminaires, documentations, vidéos et tout autre moyen de communication seront utilisés pour partager la connaissance du Taekwon-Do pour attirer de nouveaux pratiquants, particulièrement les femmes.

#### Le Taekwon-Do est une manière de vivre

Pour démontrer la valeur du Taekwon-Do comme manière de vivre, nous devons enseigner toutes les facettes du Taekwon-Do. Les derniers souhaits du Général Choi se retrouvent dans l'introduction de son dernier livre "La culture morale". Il a réalisé que l'attention avait été mise à l'enseignement des aspects techniques et pensait que la nouvelle génération devrait mettre au même niveau l'enseignement du Do.

On a déjà travaillé sur un code d'éthique. Dans le futur, tous les moyens seront utilisés pour enseigner la technique et le Do. En étudiant le Do, les élèves comprendront le pourquoi, pas seulement le comment.



Le but ultime de la vie est la recherche du bonheur.

Beaucoup de gens souffrent car ils n'ont pas de système de valeur propre qui les conduit vers une vie heureuse et équilibrée. Nous avons une solide philosophie et les outils pour l'appliquer dans notre vie. Nous devons mettre en place une structure pour enseigner le côté mental et spirituel du Taekwon-Do aux étudiants dans ce but.

Nous pouvons aider les gens à trouver l'équilibre entre la vie de famille, l'école ou le travail, et le Taekwon-Do. Enseigner cette approche ouvrira bien des portes.

#### Le Taekwon-Do peut être un outil de développement social

Nous devons dans ce but pratiquer le Taekwon-Do non seulement pour nous mais aussi pour améliorer la vie dans nos communautés. Le Taekwon-Do peut être un moyen puissant pour combattre et aider à résoudre des problèmes sociaux comme la drogue, la délinquance juvénile, amenant structure, discipline, et confiance en soi dans tous les aspects de la vie.

On entend beaucoup des efforts pour réduire la pauvreté dans le monde. En éduquant les gens aux valeurs du Taekwon-Do et à sa pratique, nous leur montrerons qu'il y a de l'espoir pour améliorer leur qualité de vie et ferons une importante contribution. L'ITF peut développer des programmes intensifs pour que des sans-emplois deviennent instructeur et assurer des cours à des prix abordables. En commençant avec des projets de petite envergure, le succès va attirer l'attention et le support d'organisations internationales de développement et gouvernementales de par le monde. Il y a

d'excellents résultats au Canada avec ce genre de programme et l'ITF assistera ceux qui souhaitent implanter des projets pilotes dans leurs pays.

Il y a beaucoup de travail à faire dans ce domaine, mais beaucoup de potentiel pour l'amélioration des choses.

En se battant pour développer toutes les facettes du Taekwon-Do au maximum, nous pouvons utiliser tout notre potentiel comme individu mais aussi comme organisation. En travaillant ensemble, nous pouvons faire de grandes choses.

## **Matière à connaître pour l'examen 1ère KUP**

- Connaissances de base du Taekwon-Do
- Toute la matière déjà étudiée
- La signification de "Hwa-Rang"
- Pouvoir expliquer les fonctions du Taekwon-Do
- Connaître le nouveau vocabulaire, savoir montrer et expliquer
- Présenter correctement "Toi-Gye" et "Hwa-Rang"
- Exécuter correctement 12 Sambo Matsogi's différents, 10 Ibo Matsogi's et 15 Ilbo Matsogi's
- 2 minutes de combat sans contact avec un sparring partner  
But : montrer en combat les différentes techniques apprises
- 20 pratiques de Hosinsul, avec protection contre les couteaux et armes à feu
- Suivre un stage d'arbitrage avant l'examen.
- Minimum 1 entraînement national Tul & Hosinsul
- Test de casse : 2 techniques différentes sur planche en bois ou planche réutilisable
  - 1ère technique : TWIMYO DOLLYO CHAGI
  - 2ème technique : DWIT CHAGI

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

## Les Tuls

	TUL	SCHEMA	Nbre de Mouvements	Niveau
1	CHON-JI		19	9ème kup
2	DAN-GUN		21	8ème kup
3	DO-SAN		24	7ème kup
4	WON-HYO		28	6ème kup
5	YUL-GOK		38	5ème kup
6	JOONG-GUN		32	4ème kup
7	TOI-GYE		37	3ème kup
8	HWA-RANG		29	2ème kup
9	CHOONG-MOO		30	1ère kup
10	KWANG-GAE		39	1ère dan
11	PO-EUN		36	1ère dan
12	GE-BAEK		44	1ère dan
13	EUI-AM		45	2ème dan
14	CHOONG-JANG		52	2ème dan
15	JUCHE		45	2ème dan
16	SAM-IL		33	3ème dan
17	YOO-SIN		68	3ème dan
18	CHOI-YONG		46	3ème dan
19	YON-GAE		49	4ème dan

	<b>TUL</b>	<b>SCHEMA</b>	<b>Nbre de Mouvements</b>	<b>Niveau</b>
20	UL-JI		42	4ème dan
21	MOON-MOO		61	4ème dan
22	SO-SAN		72	5ème dan
23	SE-JONG		24	5ème dan
24	TONG-IL		56	6ème dan