

## Ceinture orange

# INTRODUCTION

Tu vas passer ta ceinture orange ? Félicitations pour l'initiative !

**Le orange est la couleur du soleil levant vers lequel le plant germé est appelé à continuer à pousser. Tu as déjà bien renforcé tes bases !**

Les fiches qui suivent vont t'aider à réviser la théorie, le vocabulaire et les techniques liées à ton niveau. Les codes couleurs t'indiquent la correspondance entre le niveau de geup et les connaissances requises. Ainsi, tout ce qui apparaît en **jaune** est normalement déjà acquis. Sinon, c'est l'occasion de réviser certains points. Tout ce qui est en **orange** est lié directement au niveau que tu prépares.

Tes efforts seront récompensés, courage !

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# HISTOIRE

Le taekwondo est un art martial d'**origine coréenne** fondé par le **Général CHOI Hong Hi**. Taekwondo peut se traduire par la voie du pied et du poing :

**Tae** = technique de pied

**Kwon** = technique de main

**Do** = l'art / la voie / le mode de vie

Le Général Choi a indiqué que ce nom met en évidence la nécessité d'un équilibre entre l'entraînement physique (« Tae » et « Kwon ») et mental (« Do »)

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE

**Je sais compter jusqu'à 10 en coréen :**

1 - **hana**

2 - **dul** (prononcé "doul")

3 - **set**

4 - **net**

5 - **daseot** (prononcé "dasot" avec un "o" ouvert)

6 - **yeoseot** (prononcé "yosot" avec 2 "o" ouverts)

7 - **ilgop**

8 - **yeodeol** (prononcé "yodol" avec 2 "o" ouverts)

9 - **ahop** (le h est prononcé)

10 - **yeol** (prononcé "yol" avec un "o" ouvert)

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

**Je connais les 3 niveaux de frappe :**

- **Eolgul** (prononcé ("olgoul" avec un "o" ouvert) :  
Niveau haut
- **Momtong** : Niveau moyen
- **Arae** (prononcé "aré" avec un "r" roulé) : Niveau Bas

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

### Je sais nommer et exécuter les 4 positions :

- **Ap seogi** (prononcé “ap sogui” avec un “o” ouvert) : Position de marche, un pas entre les pieds
- **Ap gubi** (prononcé “ap goubi”) : Position longue, une largeur d'épaule, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°
- **Charyeot seogi** (prononcé “tcharyot sogui” avec 2 “o” ouverts) : position de salut
- **Juchum seogi** (prononcé “djoutchoum sogui” avec un “o” ouvert) : Position cavalier (pieds parallèles)

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

**Je sais nommer et exécuter les 3 défenses de base :**

- **Arae makgi** (prononcé “aré makki”) : Blocage niveau bas
- **Momtong makgi** : Blocage niveau moyen
- **Eolgul makgi** (prononcé “olgoul makki” avec un “o” ouvert) : Blocage niveau visage

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

**Je sais nommer et exécuter 4 attaques de bras :**

- **Momtong jireugi** (prononcé “momtong djireugui”) :  
Attaque de poing niveau moyen
- **Momtong dubeon jireugi** (prononcé “momtong doubon djireugui” avec le “o” de “dubon” ouvert) :  
Double attaque de poings niveau moyen
- **Sonnal mok chigi** (prononcé “sonnal mok tchigui”) :  
Attaque du tranchant de la main
- **Eolgul jireugi** (prononcé “Olgoul djireugui” avec un “o” ouvert) : Attaque de poing niveau visage

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture orange

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

### Je sais nommer et exécuter 6 coups de pied :
















- **Ap chagi** (prononcé “ap tchagui”) : Frappe de face
- **Yeop chagi** (prononcé “yop tchagui” avec un “o” ouvert) : Coup de pied latéral, poussé de côté
- **Naeryeo chagi** (prononcé “néryo tchagui” avec un “o” ouvert) : Coup de pied marteau, frappé vers le bas
- **Ttwieo ap chagi** (prononcé “tui-yo ap tchagui” avec un “o” ouvert) : Coup de pied sauté en ciseaux
- **Bandal chagi** (prononcé “bandal tchagui”) : Frappe semi-circulaire niveau moyen
- **Dollyeo chagi** (prononcé “dollyo tchagui” avec un “o” ouvert) : Frappe circulaire niveau visage

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO



# POOMSAE

GEUP ENFANT	TAEGEUK	SYMBOLIQUE	GEUP ADULTE
	TAEGEUK IL JANG ("tégueuk il djang")	Le ciel, symbole de commencement et de création	
	TAEGEUK I JANG ("tégueuk i djang")	Le lac, la force tranquille	
	TAEGEUK SAM JANG ("tégueuk sam djang")	Le feu, la vivacité et la chaleur	
	TAEGEUK SA JANG ("tégueuk sa djang")	Le tonnerre, puissant et terrifiant	
	TAEGEUK O JANG ("tégueuk o djang")	Le vent, calme et imposant	
	TAEGEUK YUK JANG ("tégueuk o djang")	L'eau, flexible et indomptable	
	TAEGEUK CHIL JANG ("tégueuk tchil djang")	La montagne, solide et massive	
	TAEGEUK PAL JANG ("tégueuk pal djang")	La terre, source de croissance	