

# Ceinture il poom/ noire

## INTRODUCTION

Tu vas passer ta ceinture noire ou il poom\* ? Félicitations pour l'initiative !

*\* (la ceinture il poom est l'équivalent de la ceinture noire pour les enfants en dessous de 14 ans)*

**La ceinture noire marque à la fois un aboutissement et à la fois le début d'un nouveau cycle d'évolution.**

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**, **orange**, **vert**, **violet**, **bleu** et **rouge** sont normalement déjà acquis. Sinon, c'est l'occasion de réviser certains points. Tout ce qui est en **noir souligné** est lié directement au niveau que tu prépares.

Tes efforts seront récompensés, courage !

태  
권  
도  
TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire

# 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	TAE
권	KWON
도	DO

## Ceinture il poom/ noire

# 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 il poom/ noire

# 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 il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

Je sais nommer et exécuter les 7 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)
- **Dwit gubi** (prononcé “duit goubi”) : Jambe arrière fléchie, et jambe avant presque tendue, les 2 pieds sur la même ligne
- **Dwit kkoa seogi** (prononcé “duit koa sogui” avec un “o” ouvert sur “sogui”) : Jambe arrière croisée avec celle de devant (fin Poomsae n°5)
- **Beom seogi** (prononcé “bom sogui” avec 2 “o” ouverts) : jambe arrière à plat et fléchie, jambe avant pied sur la pointe

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

**Je sais nommer et exécuter les 13 défenses :**

- **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
- **Han sonnal momtong makgi** : Blocage niveau moyen, main ouverte et doigts serrés
- **Batangson nulleo makgi** (prononcé "batangson nullo makki" avec un "o" ouvert) : Blocage avec la main de haut en bas, paume vers le bas
- **Momtong bakkat makgi** : Blocage vers l'extérieur niveau moyen
- **Arae hecheo makgi** (prononcé "aré hetcho makki" avec un "o" ouvert) : Blocage niveau bas avec les 2 bras
- **Sonnal arae makgi** (prononcé "sonnal aré makki") : Blocage niveau bas avec le tranchant de la main

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

- **Batangson momtong makgi** : Blocage niveau moyen avec la paume de la main
- **Momtong hetcheo makgi** (prononcé “momtong hétcho makki” avec un “o” ouvert sur “hétcho”) : Blocage niveau moyen avec les 2 bras en poussant vers l’avant
- **Dubeon gawi makgi** (prononcé “doubon gawi makki” avec un “o” ouvert sur “doubon”) : Blocage niveau moyen avec les 2 bras en ciseaux, répété 2 fois
- **Han sonnal eolgul biteureo makgi** (prononcé “han sonnal olgoul biteuro makki” avec 2 “o” ouverts sur “olgoul” et “biteuro”) : Blocage niveau visage avec le tranchant de la main par un mouvement en biais
- **Eolgul bakkat makgi** (prononcé “olgoul bakkat makki” avec un “o” ouvert sur “olgoul”) : Blocage niveau visage vers l’extérieur

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

Je sais nommer et exécuter 10 attaques de bras :

- **Momtong jireugi** (prononcé “momtong djireugui”) :  
Attaque de poing niveau moyen
- **Momtong dubeon jireugi** (prononcé “momtong doubon djireugui” avec le “o” de “doubon” 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
- **Pyeon sonkkeut seweo jireugi** (prononcé “pion sonkeut sewo djireugui” avec des “o” ouverts à “pion” et “sewo”) : Attaque avec la pointe des doigts

태  
권  
도  
TAE  
KWON  
DO



## Ceinture il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

- **Jebipum mok chigi** (prononcé “djébipoum mok tchigi”) : Une main ouverte niveau visage en protection, l’autre main attaque avec le tranchant au niveau du cou
- **Deung jumeok oelgul ap chigi** (prononcé “deung djoumok olgoul ap tchigui” avec un “o” ouvert sur “olgoul”) : Coup porté avec le dos du poing niveau visage
- **Mejumeok naeryeo chigi** (prononcé “médjoumok néryo tchigi” avec 2 “o” ouverts sur “médjoumok” et “néryo”) : Coup de poing marteau vers le bas
- **Palgup dollyeo chigi** (prononcé “palgoup dollyo tchigi” avec un “o” ouvert sur la fin de “dollyo”) : Coup de coude circulaire
- **Palgup pyojeok chigi** (prononcé “palgoup pyodjok tchigi” avec un “o” ouvert sur la fin de “pyodjeok”) : Coup de coude circulaire sur cible (la main)

태  
권  
도

TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire

# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

**Je sais nommer et exécuter 10 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 sur la fin de “dollyo”) : Frappe circulaire niveau visage

태  
권  
도  
TAE  
KWON  
DO

## Ceinture il poom/ noire
















# VOCABULAIRE ET TECHNIQUES

- **Dwidora ttwieo bandal chagi** ou **dolgae chagi** (prononcé “duidora tui-yo bandal tchagui” avec un “o” ouvert sur “toui-yo” ou “dolgué tchagui”) : Frappe semi-circulaire avec rebonds (360°)
- **Momdollyeo chagi** (prononcé “momdollyo tchagui” avec un “o” ouvert sur la fin de “momdollyo”) : Frappe retournée avec le talon
- **Dwi chagi** (prononcé “dui tchagi”) : coup de pied retourné, en poussant vers l’arrière
- **Ttwieo chagi** (prononcé “tui-yo chagi” avec un “o” ouvert) coup de pied sauté autre que ap chagi : exemple, ttwieo yeop chagi, ttwieo naeryeo chagi...

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	