



*Cahier Technique Adultes
Taekwondo et Hapkido*



*Phoenix Taekwondo ASPTT
6 chemins longs, 67200 Strasbourg*

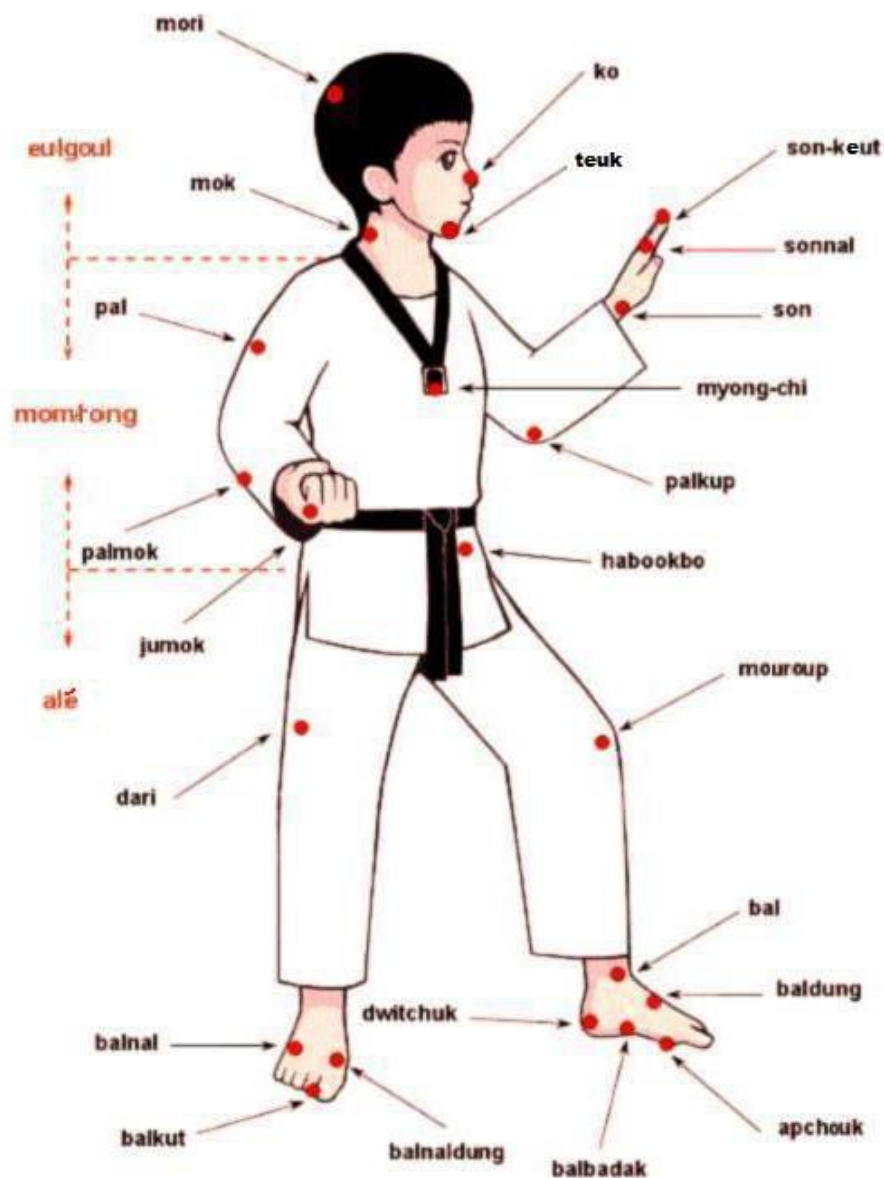
Vocabulaire pratique

Ale	Niveau bas
Montong	Niveau moyen
Eulgoul	Niveau haut
An	Intérieur
Bakkat	Extérieur
Tchigui	Mouvement d'attaque fouetté
Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion
Tchireugui	Mouvement d'attaque avec impact piqué des extrémités (doigt ou orteil)
Baro	Bras inversé par rapport à la jambe avant
Bandé	Bras du même côté que la jambe avant
Ap	Devant / de Face
Dwuitt	Arrière
Yop	De côté
Dolyo	Mouvement circulaire
Nelyo	Mouvement descendant
Eulyo	Mouvement ascendant
Tchaliot	Garde à vous
Kyongnye	Saluez
Tchoumbi	Position de départ
Shijak	Commencez
Keuman	Arrêtez
Chwio	Repos
Baro	Revenez
Dwiro dora	Demi-tour
Dora	Tournez
Wen	Gauche
Orun	Droite
Dobok	Tenue
Ti	Ceinture
Dojang	Salle d'entraînement
Hogou	Plastron
Kyo sa nim	Instructeur
Sa beu nim	Maître
Poumsé	Forme de combat technique
Kihap	Cri
Kibon	Base
Kyorugui	Combat
Dan	Niveau de la ceinture noire
Keup	Niveau avant la ceinture noire

Les chiffres

LES CHIFFRES			
Hana : 1	Yeul : 10	Il : 1^{er}	Il chip : 10^{ème}
Doul : 2	Seumoul : 20	Yi : 2^{ème}	Yi chip : 20^{ème}
Set : 3	Seureun : 30	Sam : 3^{ème}	Sam chip : 30^{ème}
Net : 4	Maheun : 40	Sa : 4^{ème}	Sa chip : 40^{ème}
Dasot : 5	Chui-eun : 50	Oh : 5^{ème}	Oh chip : 50^{ème}
Yosot : 6	Esseun : 60	Youk : 6^{ème}	Youk chip : 60^{ème}
Ilgop : 7	Ireun : 70	Tchil : 7^{ème}	Tchil chip : 70^{ème}
Yeudol : 8	Yeudeun : 80	Pal : 8^{ème}	Pal chip : 80^{ème}
Ahop : 9	Aheun : 90	Gou : 9^{ème}	Gou chip : 90^{ème}
	Beck : 100	Chip : 10^{ème}	Back beun jae : 100^{ème}

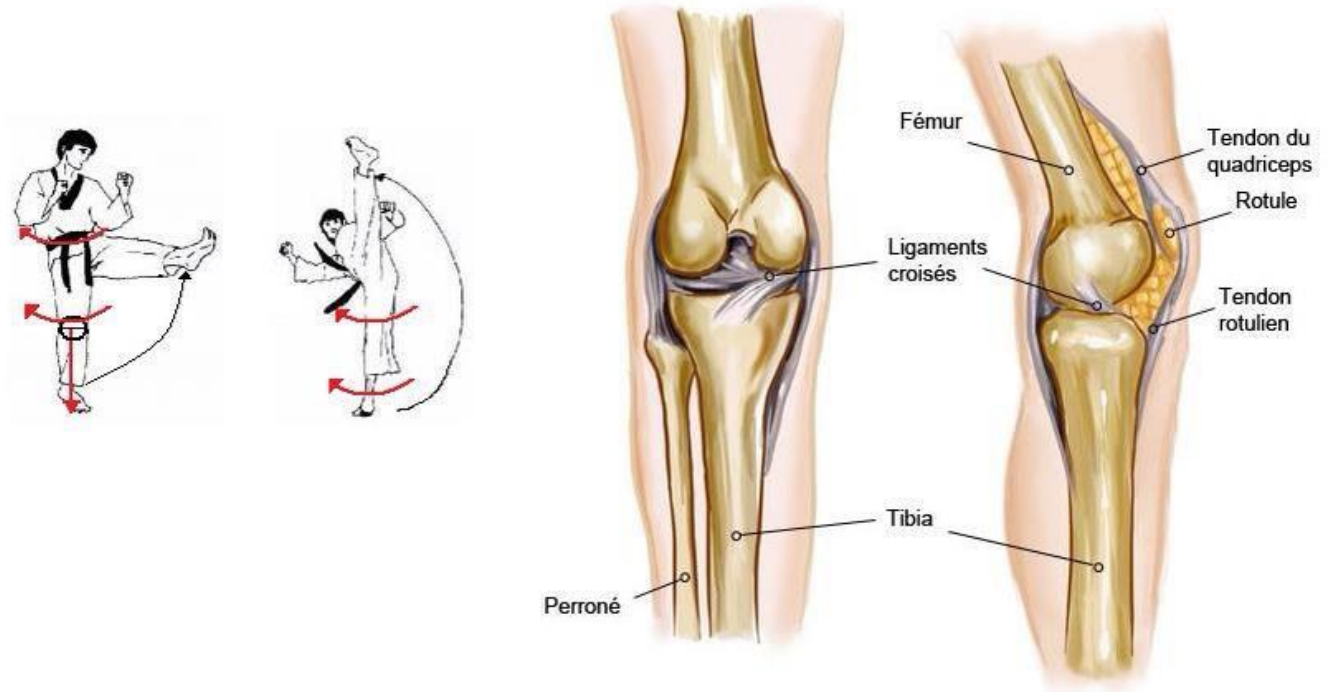
Membres et parties du corps :



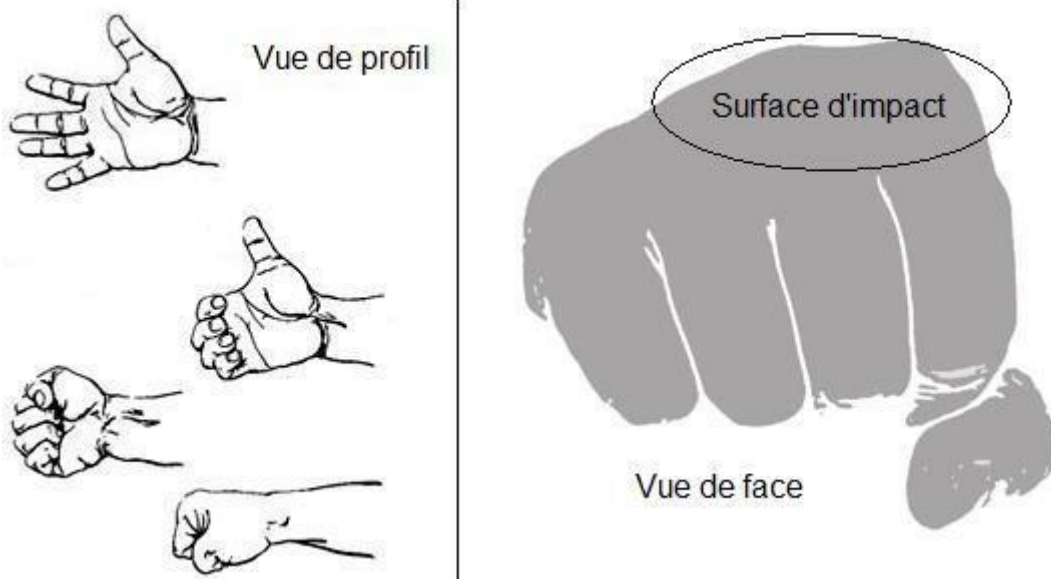
LES MEMBRES et PARTIES du CORPS UTILISES			
Joumok	Le poing	Bal	Le pied
Deung joumok	Revers du poing	Ap tchouk	Le Bol du pied (<i>dessous des métatarsiens</i>)
Me joumok	Marteau du poing	Dwitt tchouk	Le talon
Sonn	La main	Balnal	Le tranchant externe du pied
Sonn mok	Le poignet	Balnal deung	Le tranchant interne du pied
Sonnal	Tranchant de la main	Baldeung	Le dessus du pied
Sonnal deung	Tranchant de la main côté pouce	Balpadak	La plante du pied
Pyon sonn keut	L'extrémité des doigts	Moureup	Le genou
Batangsonn	La paume	Han bal	Un pied
A gui sonn	La palme de la main	Han Goreum	Un pas
Pal	Le bras	Han Goreum ban	Un pas et demi
Palkoup	Le coude	Dwitt koumtchi	Talon d'Achille
Palmok	Tranchant de l'avant bras (<i>côté radius</i>)	Balnal dwitt tchouk	Tranchant du talon (<i>côté calcanéum</i>)
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras (<i>côté cubitus</i>)	Bal keut	Extrémité du pied (<i>phalanges</i>)

Bien Frapper :

Tournez le pied d'appui sur vos frappes pour éviter les blessures aux genoux



Fermez le poing avec le pouce en dessous !



GRADES ADULTES

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

Epreuve et Note		Jaune	Jaune 1 Barrette	Jaune 2 Barrettes	Bleu	Bleu 1 Barrette	Bleu 2 Barrettes	Rouge	Rouge 1 Barrette	Rouge 2 Barrettes
Poomsé	40	Taegeuk il Jang	Taegeuk Yi Jang	Taegeuk Sa Jang	Taegeuk Sam Jang	Taegeuk Oh Jang	Taegeuk Youk Jang	Taegeuk Tchil Jang	Taegeuk Pal Jang	Taegeuk Pal Jang + 1 Taegeuk tiré au sort
Kibon (Technique)		5 Techniques à executer selon lexicque		5 Techniques ou Enchainement à executer selon lexicque		5 Techniques ou Enchainement à executer selon lexicque		5 Techniques ou Enchainement à executer selon lexicque		
		Les Ho Shin Soul se font <u>sans</u> finir au sol		Les Ho Shin Soul se font sans obligation de finir au sol		Obligation de finir au sol		Obligation de finir au sol		
Ho Shin Soul	20	3 Dégagements Sonmok Pegui	3 Dégagements Sonmok Pegui	3 Dégagements Sonmok Pegui	Sonmok Pegui Saisie poignet	Sonmok Pegui Saisie poignet	Sonmok Pegui Saisie poignet	3 Défenses	Saisie Poignet : Double sur 1 poignet 2 poignets de face 2 poignets de dos	Saisie Poignet Direct et Croisé Double sur 1 poignet 2 poignets de face 2 poignets de dos
		Saisie Poignet Direct	Saisie Poignet Direct + frappe 2 Direct + frappe	Saisie Poignet 2 Croisé + frappe 2 Direct + frappe	1 Clef Saisie Direct 1 Clef Saisie Croisé	2 Clefs Saisie Direct 2 Clefs Saisie Croisé	3 Clefs Saisie Direct 3 Clefs Saisie Croisé	Coup de Poing Direct	Saisie col 1 main 2 mains	Saisie col 1 main 2 mains
Han Bon	20	/		2 Livres		2 Défenses Mains 2 Défenses Pieds		1 Attaque Coup de Poing		
Combat	20	/		/		Epreuve Combat				
Arbitrage	20	/		/		5 Questions Règlements				
Epreuve Bonus Non Obligatoire Au choix du candidat		Epreuve Combat / 20 pts		Epreuve Combat / 20 pts Ou Epreuves Poomsés / 20 pts 1 Taegeuk tiré au sort dans les Grades Précédents		Epreuves de Théorie / 10 pts Question Culture Générales sur le Taekwondo				
Note Possible (Hors Bonus)		80		100		140				
Minimum		40	45	50	60	65	70	90	95	100