ECOLE NATIONALE DES CADRES

FONDAMENTAUX TECHNIQUES (MEMBRES SUPERIEURS ET INFERIEURS)

BASTIEN GLEREN **CTN FFTDA FORMATEUR FEDERAL**

BA THANH NGUYEN **ENTRAÎNEUR NATIONAL**

FONDAMENTAUX TECHNIQUES MEMBRES SUPERIEURS ET INFERIEURS

Développer ses compétences pédagogiques afin de pouvoir faire progresser ses élèves dans les meilleures conditions passe par une connaissance fine des fondamentaux de la discipline.

Par fondamentaux, on entendra :

Les éléments qui régissent la motricité spécifique du taekwondo. Ces éléments incontournables sont à prendre en compte dès le début de la pratique car ils sont indispensables pour l'acquisition d'un geste efficace.

Les fondamentaux techniques sont présents dans toutes les formes de pratique du taekwondo, qu'elles soient combat ou traditionnelle.

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

FONDAMENTAUX TECHNIQUES NIVEAU 2

I) Les critères d'armement et d'exécution des blocages :
- are/momtong/eulgoul maki +
- Han sonnal momtong maki
- Sonnal momtong maki
- Owe santeul maki

II) Les critères d'armement et d'exécution des frappes membres supérieurs :
- Momtong bande/balo jileugui
- Palkoup dolyeu tchigui
- Je bi poum mok tchigui

III) Les critères d'armement et d'exécution des coups de pieds :
- Ap tchagui
- Bandal tchagui
- Dolyeu tchagui
- Yop tchagui
- Nelyeu tchagui
- Bakkat tchagui
- Dwitt tchagui
- Momdolyeu tchagui

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

I) Les blocages

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

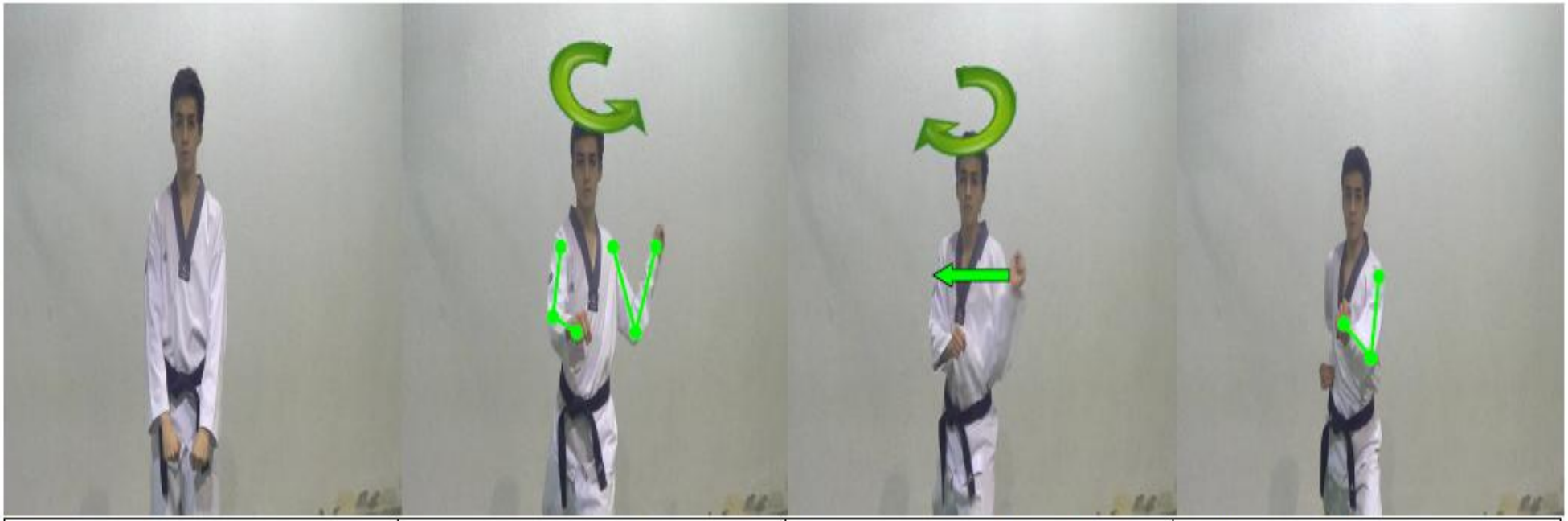
1. Les blocages simples

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

1.1 Are maki

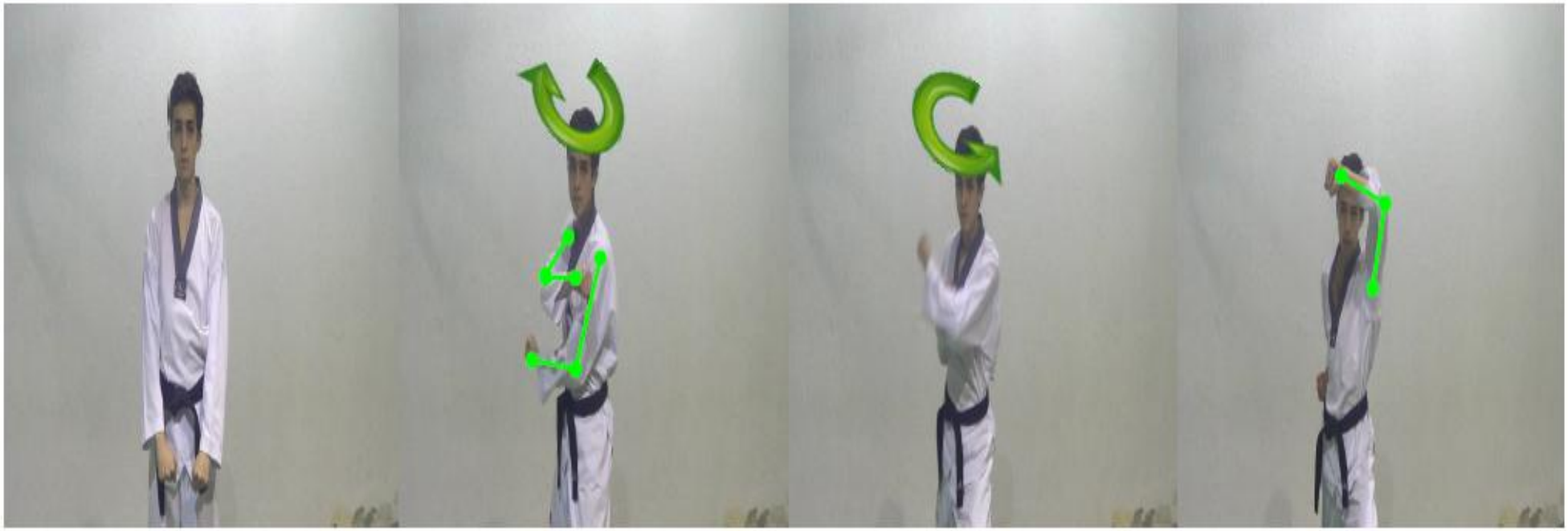
Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement du blocage** : le bras qui bloque est au dessus et à l'extérieur. Le bras inférieur se prépare à revenir à la hanche, la paume orientée vers le bas, poing placé sous le coude du bras qui bloque. Le buste tourne du côté armé. La tête n'accompagne pas le buste.	**Trajectoire** : elle est légèrement courbée, le bras qui bloque part vers le bas et vers l'avant, pendant que l'autre revient vers la hanche. Les deux avant-bras effectuent chacun une rotation de sens opposé. Le buste tourne en accompagnant le blocage.	**Position finale** : la main côté blocage s'arrête devant la cuisse. Bras qui bloque et cuisse avant sont parallèles. L'autre main est verrouillée sur la hanche opposée.

1.2 Momtong maki



Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement** : le poing qui bloque se place vers l'arrière sans dépasser la ligne des épaules, il accompagne la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. L'autre bras est placé relâché à moitié tendu devant, paume vers le bas et se prépare à revenir à la hanche	**Trajectoire** : le bras qui bloque balaie latéralement et accompagne la rotation du buste. Le poing du bras opposé revient sur la hanche. Les deux avant bras effectuent chacun une rotation dans le sens opposé.	**Position finale** : Le blocage s'arrête devant, la partie musculaire de l'avant-bras devant le plexus, côté jambe avant. L'autre main est verrouillée sur la hanche, paume vers le haut. A noter également la position du buste : la ligne des épaules ne doit pas être perpendiculaire au bras qui bloque.

1.3 Eulgoul maki



Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement du blocage** : le bras qui bloque est en dessous et à l'extérieur, paume orientée vers le haut, poing placé sous le coude du bras opposé. Le bras opposé se prépare à revenir à la hanche, la paume orientée vers le bas. Le buste tourne du côté armé. La tête	**Trajectoire** : elle est légèrement courbée, le bras qui bloque part vers le haut et légèrement vers l'avant, pendant que l'autre revient vers la hanche. Les deux avant-bras effectuent chacun une rotation de sens opposé. Le buste tourne en accompagnant le	**Position finale** : la main côté blocage s'arrête de devant le front à une distance d'environ un poing. L'autre main est verrouillée sur la hanche opposée. Angle du blocage > 90° (CF toiture d'une maison)

1.4 Han sonnal momtong bakat maki

Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement du blocage 1** : le bras qui bloque passe par en dessous en suivant une trajectoire en demi cercle, il accompagne la rotation du buste. Le bras opposé se prépare à revenir à la hanche, la paume orientée vers le bas. La tête n'accompagne pas le buste. La main qui bloque est ouverte, doigts serrés et pouce rentré.	**Armement du blocage 2** : la main qui bloque se place à l'extérieur pour augmenter l'amplitude du mouvement. Le bras opposé se prépare à revenir à la hanche, la paume orientée vers le bas.	**Position finale** : La main qui bloque suit une trajectoire légèrement courbée et s'arrête devant le plexus (la pointe des doigts ne dépasse pas la ligne des épaules). L'autre main est verrouillée sur la hanche opposée. La partie qui bloque est le tranchant extérieur de la main côté cubitus (sonnal).

2. Les blocages doubles

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

2.1 Sonnal momtong bakat maki

Position de départ :
Tchoumbi seugui

Armement du blocage 1 : les deux bras passent par en dessous (sans passer sous la ceinture) en suivant une trajectoire en demi cercle, ils accompagnent la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. Les mains sont ouvertes, doigts serrés et pouces rentrés.

Trajectoire : elle est légèrement courbée. Les deux mains sont projetées vers l'avant. Le bras qui bloque = Han sonnal momtong maki. Le mouvement des deux bras accompagne la rotation du buste.

Position finale : La main qui bloque s'arrête devant le plexus (la pointe des doigts ne dépasse pas la ligne des épaules). L'autre main, paume ouverte est placée en renfort niveau plexus. La partie de la main qui bloque est le tranchant côté cubitus (sonnal).

2.2 Owe samteul maki

Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement du blocage :** Similaire à are maki. Le bras qui bloque en bas est au dessus et à l'extérieur. Le bras inférieur qui va venir bloquer au dessus a la paume orientée vers le bas.	Le bras du are maki part vers le bas et vers l'avant, pendant que l'autre part vers le haut et vers l'arrière. Les deux avant-bras effectuent chacun une rotation de sens opposé. Le buste tourne en accompagnant le blocage haut.	**Position finale :** Un bras immobilisé en are maki, l'autre immobilisé de manière similaire à santeul maki et ne dépasse pas la tête. Le corps est positionné bien de profil avec un alignement des bras sur la ligne des épaules. Les pieds au sol sont parallèles, le corps est positionné de trois-quarts.

II) Les frappes membres supérieurs

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

1. Coups de poing

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

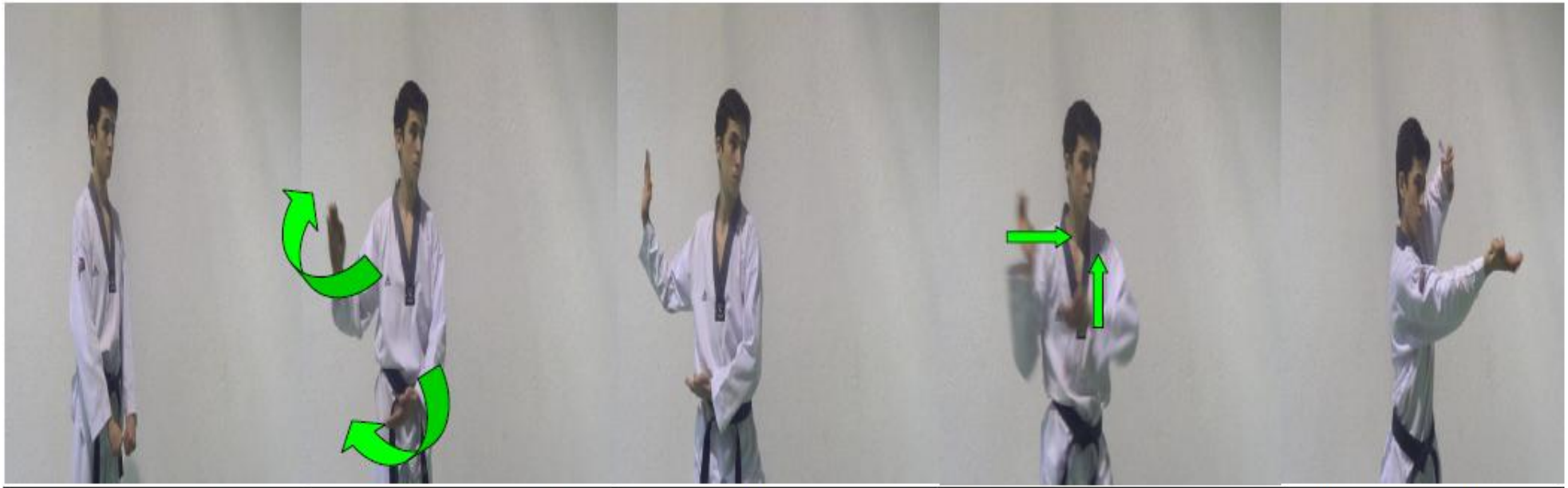
1.1 Momtong bande jileugui

Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement** : le poing qui frappe se place sur la hanche paume vers le haut, il accompagne la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. L'autre bras est semi-tendu devant (relâché), paume vers le bas et se prépare à revenir à la hanche.	**Trajectoire** : le poing qui frappe suit une trajectoire rectiligne et accompagne la rotation du buste. L'autre poing revient sur la hanche. Les deux avant bras effectuent une rotation dans le même sens quand les poings se croisent.	**Position finale** : Le poing s'arrête devant niveau plexus, côté jambe avant. L'autre main est verrouillée sur la hanche, paume vers le haut. A noter également la torsion du buste pour souligner l'engagement de la frappe.

1.2 Momtong balo jileugui

Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement :** le poing qui frappe se place sur la hanche paume vers le haut, il accompagne la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. L'autre bras est semi-tendu devant (relâché), paume vers le bas et se prépare à revenir à la hanche.	**Trajectoire :** le poing qui frappe suit une trajectoire rectiligne et accompagne la rotation du buste. L'autre poing revient sur la hanche. Les deux avant bras effectuent une rotation dans le même sens quand les poings se croisent.	**Position finale :** Le poing s'arrête devant, niveau plexus, côté jambe arrière. L'autre main est verrouillée sur la hanche, paume vers le haut. A noter également la torsion du buste pour souligner l'engagement de la frappe.

2. Je bi poum mok tchigui



Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement du blocage 1 :** le bras qui bloque passe par en dessous et le bras qui frappe passe au dessus en suivant une trajectoire en demi cercle, ils accompagnent la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. Les mains sont ouvertes, doigts serrés et pouces rentrés.	**Armement du blocage 2 :** la main qui bloque se place au niveau de la hanche opposée, paume orientée vers le haut. La main qui frappe se place à l'arrière, au dessus de la ligne des épaules (CF coup droit en tennis). A noter que l'angle du coude de la main qui frappe restera le même jusqu'à la position finale.	**Trajectoire :** la main qui bloque = Han sonnal eulgoul maki (vers le haut et légèrement vers l'avant). La main qui frappe part vers l'avant + rotation de l'avant bras. La cible est frappée avec le tranchant de la main côté cubitus (sonnal). Les mouvements des deux bras accompagnent une rotation du buste.	**Position finale :** Le blocage s'arrête devant le front à une distance d'environ un poing. L'autre main est placée niveau au niveau du cou, alignée sur le menton. A noter également la torsion du buste pour souligner l'engagement de la frappe en sonnal.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

3. Palkoup dolyeu tchigui

Position de départ : Tchoumbi seugui	**Armement :** le bras qui frappe se place sur la hanche paume vers le haut, il accompagne la rotation du buste. La tête n'accompagne pas le buste. L'autre bras est tendu devant, paume ouverte.	**Trajectoire :** le coude suit une trajectoire circulaire et accompagne la rotation du buste. Le poing du bras qui frappe vient se placer dans la paume opposée.	**Position finale :** Le menton est protégé derrière l'épaule, le coude frappe au niveau de la tempe.

Cette frappe avec le coude peut être réalisée comme dans taegueug ohjang avec la main opposée en renfort ou, dans le cadre d'un travail de kibon avec le poing opposé placé sur la hanche (CF momtong jileugui)

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

III) Les frappes membres inférieurs

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

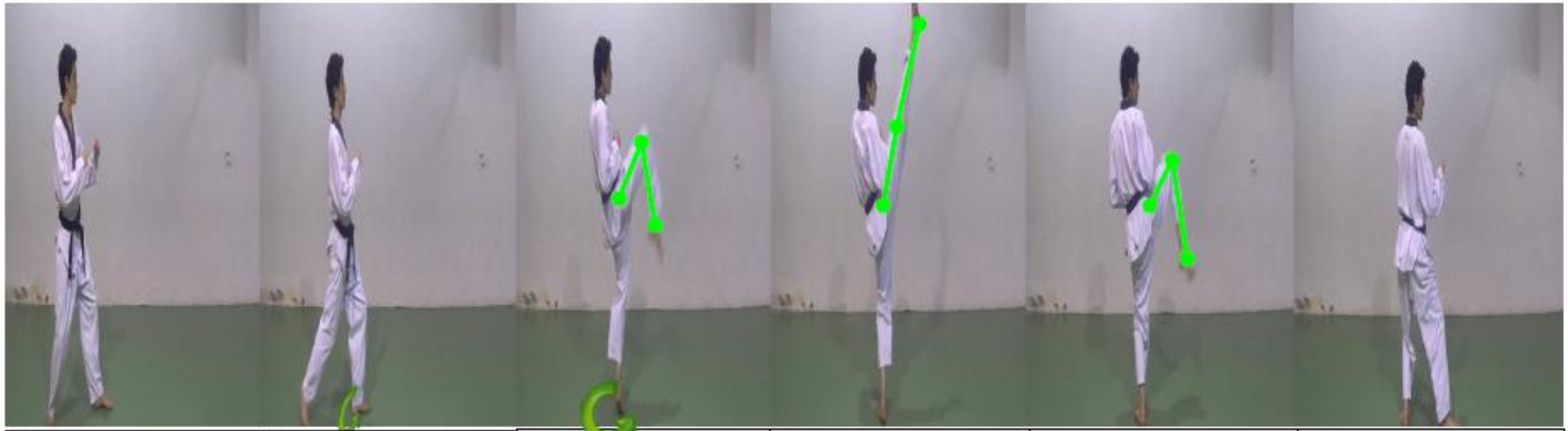
1. Coup de genou direct (moureup eulyeu chigui)

Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Démarrage du coup et armement** : La jambe de frappe est armée genou fléchi, pointe de la rotule vers l'avant. Le pied de la jambe d'appui continue de pivoter (jusqu'à 90° selon l'amplitude du mouvement et l'éloignement de la cible). La trajectoire de la frappe est vers le haut et légèrement vers l'avant.	**Retour de frappe** : Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

2. Coups de pied

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

2.1 Ap tchagui



Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Démarrage du coup de pied :** le pied de la jambe d'appui pivote légèrement, le nœud de ceinture se retrouve face à la cible.	**Armement :** La jambe de frappe est armée genou fléchi, pointe de la rotule vers l'avant. Le pied de la jambe d'appui continue de pivoter (jusqu'à 90° selon l'amplitude du mouvement et l'éloignement de la cible).	**Trajectoire :** La jambe de frappe suit une trajectoire rectiligne vers la cible. La jambe est tendue à l'impact.	**Retour de frappe 1 :** Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2 :** Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

Lors de l'impact, la surface de frappe qui touche la cible est le bol du pied (aptchouk).

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

2.2 Bandal tchagui

Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Armement :** La jambe de frappe est armée genou fléchi, pointe de la rotule vers l'avant (CF ap tchagui). Le pied de la jambe d'appui commence à pivoter.	**Trajectoire :** La jambe de frappe suit une trajectoire semi-circulaire (45°), le pied d'appui pivote jusqu'à 90°.	**Retour de frappe 1 :** Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact (frappe en rebond) pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2 :** Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

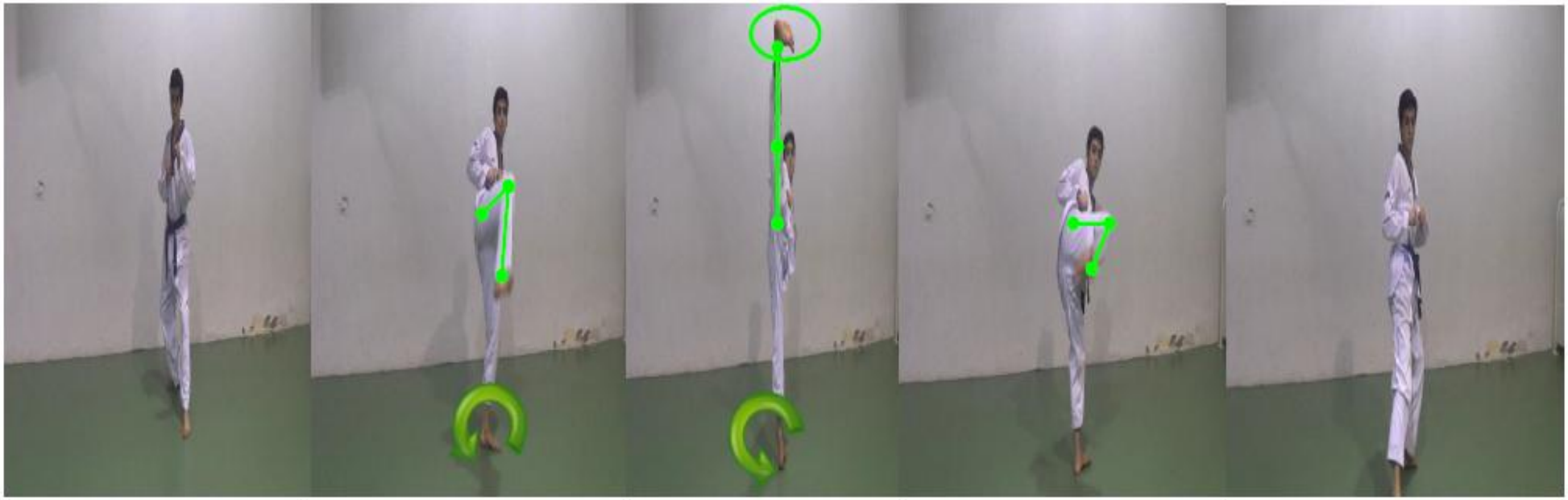
Lors de l'impact, la surface de frappe qui touche la cible est le dessus du pied (baldeung).

2.3 Dolyeu tchagui

Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Armement :** La jambe de frappe est armée genou fléchi, pointe de la rotule vers l'avant (CF ap tchagui). Le pied de la jambe d'appui commence à pivoter.	**Trajectoire :** La jambe de frappe suit une trajectoire circulaire, le pied d'appui pivote jusqu'à 180°.	**Retour de frappe 1 :** Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact (frappe en rebond) pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2 :** Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

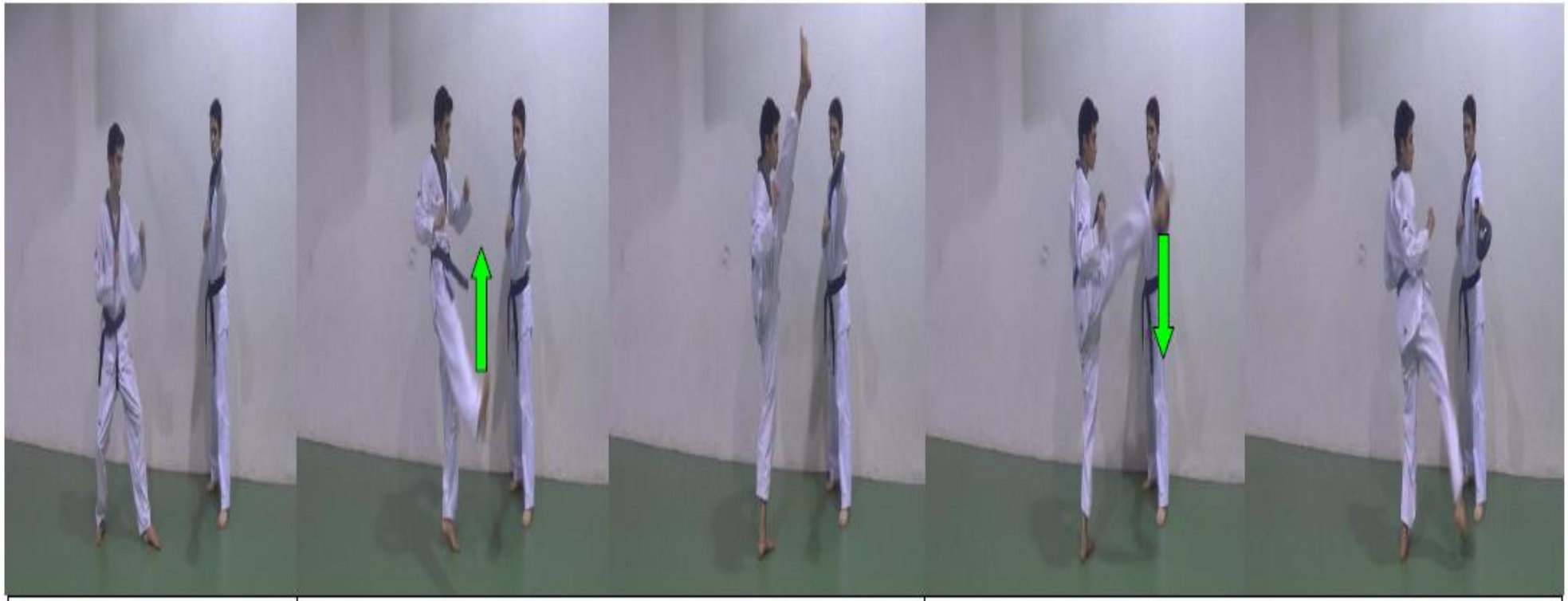
La percussion se réalise le plus souvent avec le dessus du pied (balpadak). Elle peut aussi s'effectuer avec le bol du pied (ap tchouk) dans l'approche traditionnelle du taekwondo et avec ap tchouk, cheville en extension en poumsé.

2.4 Yop tchagui



Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Armement :** La jambe de frappe est armée genou fléchi, de profil par rapport à la cible (vers l'intérieur, côté plexus). Le talon de la jambe de frappe est orienté vers le bas et légèrement vers l'avant. Le pied de la jambe d'appui commence à pivoter.	**Trajectoire :** La jambe de frappe suit une trajectoire rectiligne, le pied d'appui pivote jusqu'à 180°. L'impact se fait avec le talon (dwitt tchouk).	**Retour de frappe 1 :** Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact (frappe en rebond) pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2 :** Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

2.5 Nelyeu tchagui



Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Démarrage du coup de pied et armement** : le pied de la jambe d'appui pivote légèrement, le nœud de ceinture se retrouve face à la cible. La jambe de frappe s'élève le plus haut possible	**Trajectoire et retour de frappe** : Le pied de la jambe de frappe redescend pour percuter la cible avec le talon (dwitt tchouk) ou le plat du pied (balpadak). Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

2.6 Bakkat tchagui

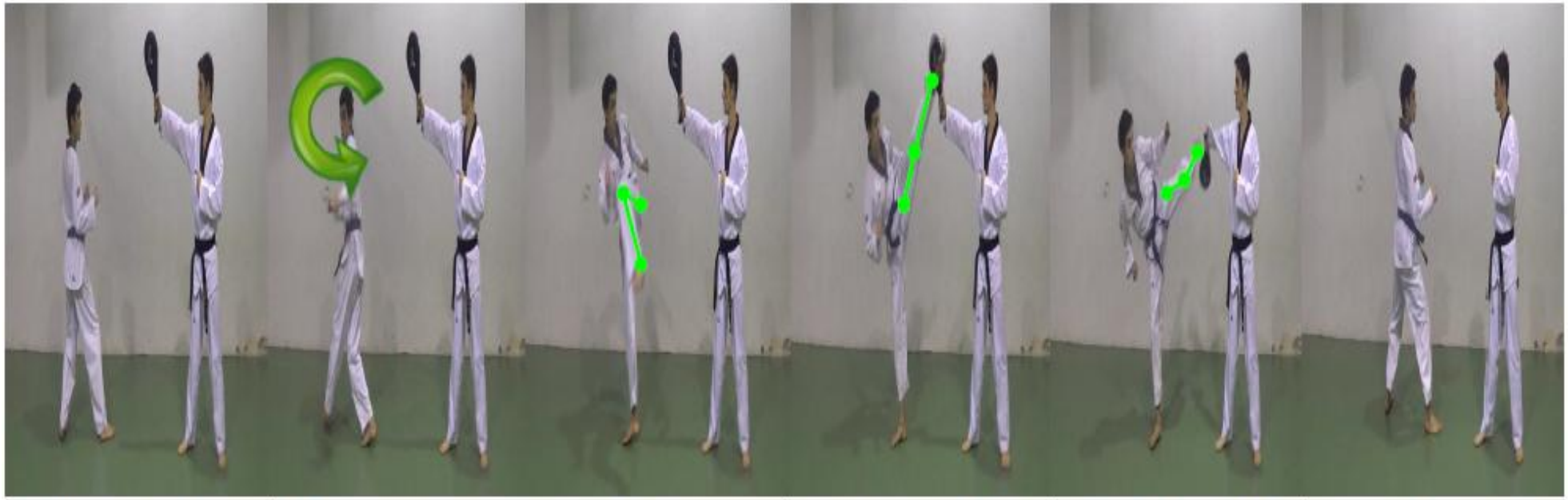
Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Démarrage du coup de pied** : le pied de la jambe d'appui pivote légèrement, le nœud de ceinture se retrouve face à la cible.	**Trajectoire** : La jambe de frappe vient balayer devant en décrivant un cercle. La trajectoire est circulaire et ascendante puis circulaire et descendante.	**Retour de frappe** : La jambe se pose soit devant soit derrière.

Lors de l'impact, la surface de frappe qui touche la cible est l'extérieur du pied (balnal).

2.7 Dwitt tchagui

Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Armement** : La jambe de frappe s'arme genou fléchi, pointe de la rotule vers l'arrière après un demi-tour (dwiro dora). Le regard est porté vers l'avant par-dessus l'épaule (côté jambe de frappe).	**Trajectoire** : La jambe de frappe suit une trajectoire rectiligne vers la cible, elle passe à coté de la jambe d'appui. L'impact se réalise jambe tendue, avec le talon (dwitt tchouk) ou avec le plat du pied (balpadak : position des capteurs de la pitaine en compétition combat).	**Retour de frappe 1** : Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2** : Le pied de la jambe de frappe se repose devant.

2.8 Momdolyeu tchagui



Position de départ : kyeurogui Tchoumbi seugui	**Démarrage et armement :** La jambe de frappe s'arme genou fléchi après un demi-tour (dwiro dora). Le regard est porté vers l'avant par-dessus l'épaule (côté jambe de frappe) pendant la rotation. La jambe de frappe est placée, armée, de profil par rapport par rapport à la cible. Le centre de gravité doit se placer à l'aplomb de la jambe avant (jambe d'appui).	**Trajectoire :** La jambe de frappe suit une trajectoire circulaire, le pied d'appui continue de pivoter. L'impact se fait avec le talon (dwitt tchouk) ou le plat du pied (balpadak).	**Retour de frappe 1 :** Le genou de la jambe de frappe se fléchit après l'impact (fouetté) pour limiter le déséquilibre.	**Retour de frappe 2 :** Le pied de la jambe de frappe se repose derrière, le pied de la jambe d'appui a tourné à 360°..

REMERCIEMENTS :

IBRAHIM LABLOD membre de l'équipe de France poumsé

FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES