

ASM TKD
Pau

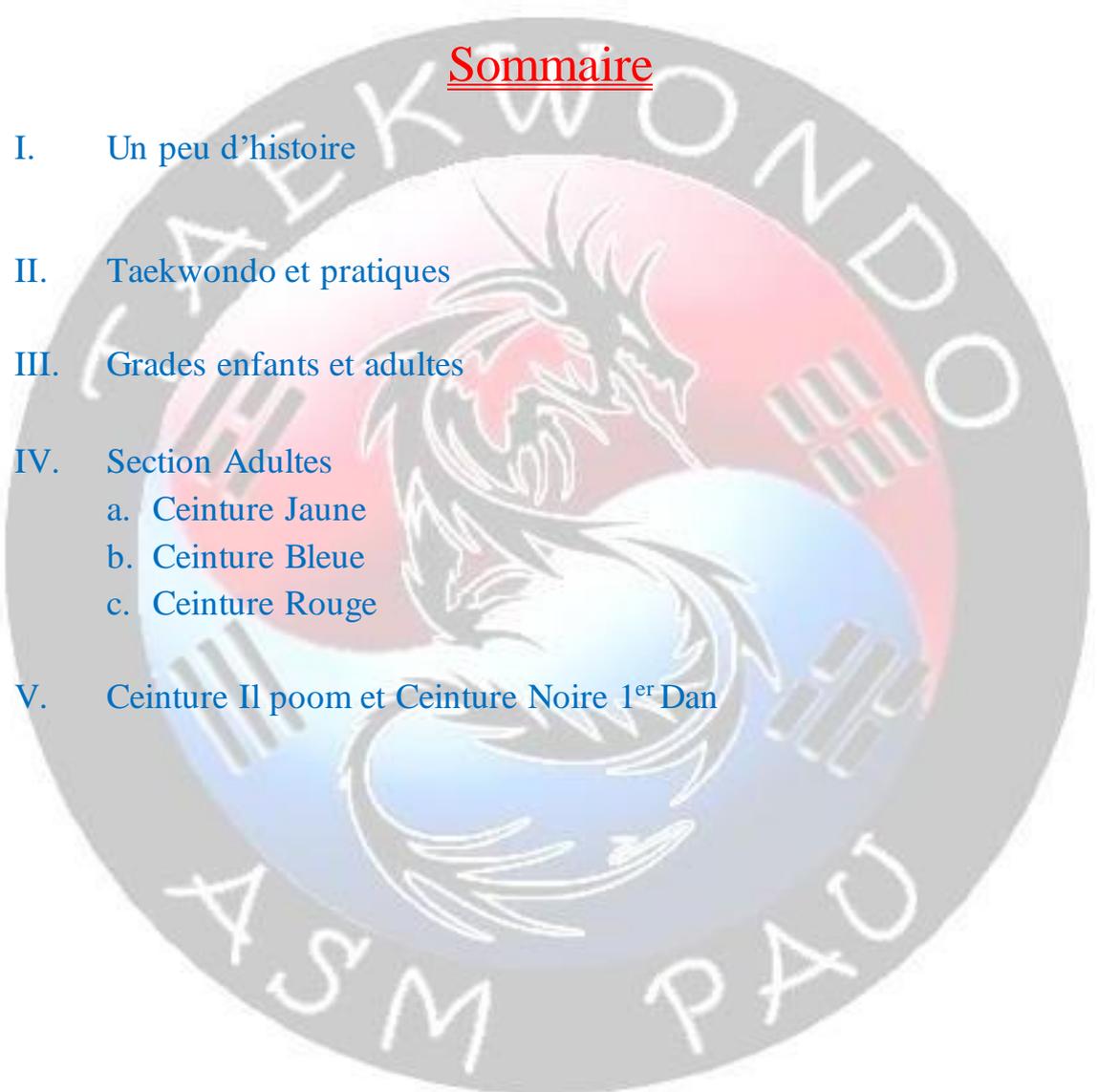
Livret Passage de Grades ADULTES



Ce livret a été confectionné dans le but de vous permettre d'apprendre toutes les techniques à savoir pour le passage de grades de la ceinture blanche à la ceinture noire 1er Dan. Soyez bons, soyez forts !!



Sommaire

- 
- I. Un peu d'histoire
 - II. Taekwondo et pratiques
 - III. Grades enfants et adultes
 - IV. Section Adultes
 - a. Ceinture Jaune
 - b. Ceinture Bleue
 - c. Ceinture Rouge
 - V. Ceinture Il poom et Ceinture Noire 1^{er} Dan

I. Un peu d'histoire ...

Les origines du Taekwondo

Le Taekwondo est de loin l'art martial le plus connu du pays du Matin Calme. De nombreux historiens des arts martiaux doutent de l'existence d'arts guerriers d'origine purement coréenne, dû au fait que la péninsule était "coincée" entre deux voisins, le Japon et la Chine particulièrement actifs en matière d'arts, d'idées et de commerces. Les influences ont été réciproques entre ces trois pays et il est difficile de savoir "qui a apporté quoi et surtout qui. L'origine mythique des arts martiaux serait le temple de SHAOLIN ou un moine bouddhiste Bodhidharma venant d'Inde aurait mis au point des techniques martiales, au Vème siècle. Ces techniques auraient été développées pour que les moines puissent survivre en cas de conflits armés et être en meilleure santé pour poursuivre leurs méditations. Dès le départ, les arts martiaux ont ce double aspect : l'autodéfense et la santé, selon l'adage « se défendre en tant de guerre et vivre plus vieux en temps de paix ».

La Corée a été sous domination tour à tour des dynasties chinoises et sous influence japonaise. Les arts martiaux coréens ont été profondément modifiés par ces influences. Par ailleurs, les techniques propres à la Corée comme le coup de pied du Taekkyun ont influencé les Wushu chinois (beaucoup de styles chinois du Nord utilise des coups de pied haut, à l'inverse au Sud de la Chine, on travaille rarement au-dessus de la ceinture les coups de pied) et les Bu do japonais. Que les arts martiaux que nous pratiquons soient coréens ou une synthèse de techniques chinoises et japonaises, peu nous importe en définitive. Cependant quelques faits semblent être certains. Les origines des arts guerriers semblent être anciennes. Sans remonter toutefois au héros fondateur de la Corée Tongoon, des fouilles archéologiques ont permis de mettre en évidence des fresques sur des tombes royales datant de l'époque des trois royaumes : Koguryo au nord (capitale Pyongyang), Paekje au sud-ouest (capitale Séoul puis Kiongju) et Sylla au sud-est (capitale Kiongju).

Les noms des systèmes de combats sont nombreux : Tangsoo, Soobak ou Taekkyun. Le Taekkyun est considéré par les coréens comme le "père" des autres Mudo (arts martiaux coréens). Tout d'abord réservé aux castes militaires à l'époque où la Corée était divisée en plusieurs royaumes, sa pratique s'est démocratisée à l'ensemble de la population au fur et à mesure que la péninsule s'unifiait et se pacifiait.

La période coloniale.

Le Japon veut affirmer sa suprématie en Asie depuis la fin du XIXème siècle : le début de l'ère MEIJI en 1868 a amorcé l'expansion japonaise et la lutte contre ses deux rivaux (la Russie et la Chine qui ont également des prétentions sur la péninsule de Corée). La dynastie YI doit abandonner son autonomie et reconnaître l'annexion en 1910. L'occupation de la Corée va durer jusqu'à la libération par les armées américaines en 1945. La colonisation japonaise va se marquer par une violente répression contre les résistants coréens. Les japonais vont également multiplier les humiliations envers le pays et ses habitants : obligation pour les coréens de parler en japonais dans les lieux publics, à adopter des patronymes japonais. Tous les grands symboles de la nation coréenne furent endommagés, voire détruits. Les activités liées à la nation et aux traditions coréennes furent abolies, les arts martiaux n'échappèrent pas à la règle et le Taekkyun fut interdit et sa pratique disparut quasiment.

Le Karaté fut introduit dans la péninsule (Tang Soo , voie de la main de Chine , en référence à la dynastie chinoise Tang) par l'armée d'occupation du Japon. Choi Hong Hi (ce dernier a introduit à la libération de la Corée le taekwondo dans l'armée coréenne) a été formé au Shotokan à Tokyo sous la direction de Funakoshi. La plupart des maîtres de l'après-guerre ont été formés aux arts martiaux japonais (Judo, Karaté, et Kendo). Après la guerre, ils ont souhaité promouvoir les anciennes formes de combats coréens, mais l'influence nipponne va laisser une empreinte.

L'Après guerre (1945)

La Corée, devenue libre après 1945, souhaite revaloriser sa culture, occultée par l'occupation japonaise. Les arts martiaux refleurissent, diverses écoles réapparaissent sous de nombreux noms, styles ou écoles (Kwans). Les 4 Kwans les plus réputés sont: -Chung Do Kwan fondé par Lee Won Kuk-Jido Kwan-Moo Duk Kwan fondé par Hwang Ki-Sang Moo Kwan, chaque école portant une attention particulière à telle ou telle technique (coup de pied fouetté ou lourd, techniques de bras, poomsés...). Ces principaux Kwans ont donné naissance à leur tour à d'autres écoles suivant l'interprétation personnelle du fondateur du style.

Mais peu à peu se fonde la certitude pour tous les maîtres, quel que soit leur style, que pour populariser ces arts, l'unification doit se faire autour d'une seule et unique discipline. Il ne restait alors plus qu'à trouver un nom. Par référence au Taekkyun, le mot "Taekwondo" ("La voie du poing et du pied") sera adopté par l'ensemble des maîtres et des experts pour qualifier l'ensemble des styles de combat coréen dans les années 50. Suite à une démonstration devant le président Syngman RHEE, en pleine guerre de Corée, le Taekwondo est rendu obligatoire dans l'armée coréenne. C'est la 1^{ère} décision qui va donner au Taekwondo son élan mondial.

Le Taekwondo en quelques dates :

- 1953 - Le terme de Taekwondo apparaît pour la première fois.
- 1961 - Fondation de la KTA, l'association coréenne de Taekwondo.
- 1972 - Fondation du Kukkiwon et de la WTF.
- 1973 - Le 1^{er} championnat du monde de Taekwondo à Séoul.
- 1975 - Le Taekwondo fait son entrée au GAISF (général association of the international sport fédération)
- 1980 - Reconnaissance du Taekwondo comme discipline olympique par le CIO.
- 1988 - Jeux Olympique de Séoul, le Taekwondo est choisi comme discipline de démonstration.
- 1992 - Seconde participation en tant que sport de démonstration au J.O de Barcelone.
- 1994 - Le congrès du CIO à Paris pour le centenaire des J.O reconnaît le TKD comme discipline officielle.
- 2000 - Participation du Taekwondo au J.O de Sydney en tant que discipline à part entière.

Le Taekwondo : sport Olympique

A l'heure actuelle, le Taekwondo est le sport martial le plus pratiqué au niveau mondial. Le Taekwondo est présent sur les cinq continents touchant environ 30 millions de pratiquants (dont 2 millions de ceinture noires) même si ceux-ci restent pour la plupart concentrés en Asie.

Les valeurs de l'Art Martial coréen font bon ménage avec la devise énoncée par Pierre de Coubertin lors de la restauration des Jeux Olympiques Modernes. Le Taekwondo fait déjà le bonheur de millions de pratiquants de par le monde, il ne reste plus qu'à souhaiter que le Taekwondo gagne sa dernière bataille : mériter le slogan la FFTDA "Sport Olympique du 3^{ème} millénaire".

Le Taekwondo en France

Le Taekwondo est apparu tardivement en France en comparaison au Judo (apparu avant la seconde guerre mondiale) et au Karaté (lancé dans les années 50). Il a été introduit à partir de 1969 par Maître Lee Kwan Young, 9^{ème} Dan TKD, qui fut chargé par la fédération coréenne de développer le "Karaté coréen" en France. Il fut sélectionné à la suite d'un concours national pour faire face à la rude tâche de pionner de cette discipline sans connaître un mot de français. Trente ans, plus tard, notre pays compte environ 40 000 licenciés répartis dans plus de 500 clubs.

Le développement du Taekwondo a été plutôt long et mouvementé, dû à la tutelle imposée pendant longtemps par la Fédération française de Karaté (la FFKAMA fut créée en 1976), le taekwondo étant une des disciplines affinitaires de la FFKAMA. A maintes reprises, le Taekwondo français a essayé d'échapper à cette tutelle (création de la FFTKD en 1978) mais sans grand succès. En 1993, Mikael Melloul a été le 1er français à décrocher le titre suprême de champion du Monde des mi-lourds au Madison Square Garden (New York). La reconnaissance du Taekwondo comme discipline officielle aux JO lors du congrès du CIO en 1994, entraîne la création d'une fédération de Taekwondo indépendante l'année suivante.

Cette décision a permis au Taekwondo de prendre son essor. En 1997, la FFTDA intègre des disciplines affinitaires (Hapkido , Tang Soo Do ...) et son président , le docteur Paul Viscogliosi, devient membre du comité exécutif de la WTF . La FFTDA depuis sa création connaît une progression régulière et constante du nombre de ses licenciés.



II. Taekwondo et pratiques

Le Taekwondo, qu'est-ce que c'est ?

Le taekwondo est un art martial d'origine sud-coréenne qui utilise le corps humain en tant que système d'attaque et de défense. Si on le traduit du coréen, « tae » signifie « frapper du pied », « kwon » signifie « frapper du poing » et « do », la « voie », autrement dit « la voie du pied et du poing ».

Il a pour but de développer et de perfectionner toutes les facultés spirituelles et physiques de l'homme, de parfaire à une harmonie entre l'esprit, la nature et le corps.

Le pratiquant de taekwondo est appelé un taekwondoïste.

Cet art martial se différencie des autres arts martiaux provenant d'Extrême Orient par l'utilisation des jambes et des pieds selon des techniques rapides et linéaires et par des mouvements fluides et circulaires de tout le corps.

Grades et dan.

En taekwondo, les capacités individuelles de développement personnel, d'engagement et de technique sont évaluées par deux échelles de promotion :

- Les degrés de keup d'abord, qui s'échelonnent du 10^{ème} au 1^{er} keup, de la ceinture blanche à la ceinture rouge. Les degrés de keup s'obtiennent à la suite d'un examen qui a lieu dans le Dojang, ou salle d'entraînement
- Puis les degrés de dan, qui, à l'inverse des précédents degrés, commencent au 1^{er} dan et se terminent au 9^{ème}.

Un âge minimal est requis pour l'obtention de la ceinture noire, à savoir 16 ans.

Les poomsés

Le poomsé est un combat « solitaire », il représente un combat codifié et dirigé. « Poom » signifie « la forme » et « Se », « l'identité ».

On en compte 8 à connaître pour les passages de grade de la ceinture jaune au 1^{er} dan qui marque le passage à la ceinture noire, puis 9 autres jusqu'au 9^{ème} dan.

Tous portent un nom qu'il convient d'énoncer avant d'effectuer l'enchaînement. Chacun possède son propre rythme qui doit être en rapport avec les différents blocages et attaques.

Ho Shin Soul

Notre fédération intègre dans sa pratique et son enseignement une part de savoir-faire concernant la défense personnelle. Cette désignation sous-entend tout un ensemble de techniques directement applicables dans des situations d'agression pour lesquelles il est utile et urgent de savoir réagir avec efficacité.

Le HO SHIN SOUL faisant appel à toutes les techniques du taekwondo olympique (sport de combat), amis aussi à celles des Poomsés et du Hanbon Kieouogui (art martial), est donc à la portée de tous les pratiquants. Jusqu'à présent, il avait tendance à rester une « appellation » et il n'était pas répertorié selon un programme et des contenus objectivés. La commission HO SHIN SOUL s'est donc attachée dans un premier temps à identifier le plus grand nombre de situations d'attaque exigeant des défenses précises, simples mais efficaces. Attaques sur saisies, sur coups de poing, coups de pieds, avec armes (bâtons), puis des ripostes en esquives, dégagements, blocages, clés, coups de pied/poing amenées et contrôles au sol.

Offert au plus grand nombre, le HO SHIN SOUL est une forme de pratique à part entière, permettant de s'entretenir physiquement tout en apprenant et en perfectionnant les techniques du Taekwondo sous une forme divertissante et attrayante.

L'autre versant (peut-être le plus important), est celui de la maîtrise de soi par l'acquisition d'une meilleure assurance et d'un équilibre personnel, rejoignant ainsi la philosophie essentielle de tous les arts martiaux depuis leurs origines.

Car, théoriquement : « Plus l'homme est grand et fort, plus il est chaste et doux... » Lao Tseu.

Le combat

Le Taekwondo est un duel opposant deux personnes de même sexe, de même catégorie de poids, qui se déroule sur une aire de 100m² et dure 3 rounds de 2 minutes avec une minute de repos. Le combat est principalement composé de phases d'échanges de coups de pieds sur les zones protégées du tronc et du visage et de phase d'observation. La puissance et le niveau de la frappe conditionnent l'attribution du nombre de points.

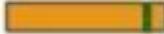
Le vainqueur est celui qui totalise le nombre de points le plus important au terme du combat, ou celui qui met KO son adversaire avant la limite de temps.

Le body Taekwondo :

Vise la dépense physique par le travail cardiovasculaire, la gestuelle du taekwondo et le renforcement musculaire. C'est le moyen idéal de se défouler en musique et de libérer son énergie. L'utilisation de cibles, de poids, de la corde à sauter, permet un travail plus complet, et rend les cours plus attractifs.



III. Grades enfants et adultes

Système de graduation enfants			Système de graduation adultes		
KEUP	CEINTURES	COULEURS	KEUP	CEINTURES	COULEURS
15	BLANCHE		10	BLANCHE	
14	JAUNE		9	JAUNE	
13	JAUNE 1 barrette		8	JAUNE 1 ^{ère} barrette	
12	ORANGE		7	JAUNE 2 ^{ème} barrette	
11	ORANGE 1 barrette		6	BLEUE	
10	VERTE		5	BLEUE 1 ^{ère} barrette	
9	VERTE 1 barrette		4	BLEUE 2 ^{ème} barrette	
8	VIOLETTE		3	ROUGE	
7	VIOLETTE 1 barrette		2	ROUGE 1 ^{ère} barrette	
6	BLEUE		1	ROUGE 2 ^{ème} barrette	
5	BLEUE 1 ^{ère} barrette		IL POUM	ROUGE & NOIRE (14 ans minimum)	
4	BLEUE 2 ^{ème} barrette		1 ^{er} DAN	NOIRE (16 ans minimum)	
3	ROUGE				
2	ROUGE 1 ^{ère} barrette				
1	ROUGE 2 ^{ème} barrette				
IL POUM	ROUGE & NOIRE (14 ans minimum)		1 ^{er} Dan et plus	NOIRE (16 ans minimum)	
1 ^{er} DAN	NOIRE (16 ans minimum)				



ASM
TKD PAU

CEINTURE JAUNE

tahitipresse.pf

Tout ce que Vous devez connaître pour la ceinture jaune

11) Poomsé (40 points)

a. 9^{ème} Keup

Taegueug Il Jang

Représente le symbole de « keon », l'un des 8 signes divinatoires qui signifie le ciel et le yang. Keon symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers. Ce poomsé représente le début de la progression en Taekwondo.

Il s'agit d'un poomsé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases : « ale maki », « momtong maki », « momtong jileugi », « ap tchagi ».

b. 8^{ème} Keup (ceinture jaune 1 barrette bleue)

Taegueug Yi Jang

Symbolise le « tae », l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie la fermeté intérieure et la souplesse extérieure. Ce poomsé introduit le « eulgoyul maki » et fait intervenir à 5 reprises le coup de pied « ap tchagi ».

Vous exécuterez d'abord ce deuxième poomsé avant d'effectuer le premier (Taegueug Il Jang)

c. 7^{ème} Keup (ceinture jaune 2 barrettes bleues)

Taegueug Sam Jang

Symbolise le « ri », l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie « la chaleur et la lumière ». Il doit donc stimuler l'ardeur à l'entraînement et le sens de la justice des pratiquants.

Nouvelles techniques : « sonnal mok tchigi », « sonnal momtong maki », position « dwit koubi ». Ce poomsé insiste sur la riposte et les enchaînements : blocage/attaque et tchagi/jileugi.

Vous exécuterez d'abord ce troisième poomsé avant d'en tirer un au sort parmi les deux premiers.

12) Ho Shin Soul (20 points)

A : saisie directe au poignet

B : saisie poignet croisée

C : saisie d'un poignet à deux mains

D : saisie des deux poignets de face

a. Passer du 9^{ème} au 8^{ème} Keup

1 dégagement sur 1 saisie imposée parmi les 3 saisies à connaître à savoir A, B et C

b. Passer du 8^{ème} au 7^{ème} ou du 7^{ème} au 6^{ème} Keup

1 dégagement sur 1 saisie imposée parmi les 4 saisies à connaître à savoir A, B, C et D

13) Kibon (30 points)

(Voir page suivante)

14) Han Bon Kyorugi (20 points)

- 9^{ème} Keup : 1 attaque des membres supérieurs.
- 8^{ème} Keup : 2 attaques des membres supérieurs.
- 7^{ème} Keup : 2 attaques des membres supérieurs et 1 attaque avec les pieds.

15) Casse

Vous choisirez vous-même votre coup de pied pour casser une planche !



Kibon (9^{ème} Keup)

Les termes utilisés

Tchaliot	"Garde à vous"	Dobok	Tenue
Kyongnye	"Saluez"	Ti	Ceinture
Joumbi	Position de départ	Dojang	Salle d'entrainement
Shijak	"Commencez"	Poumse	Forme
Keuman	"Arrêtez"	Kihap	Cri
Baro	"Revenez"	Keup	Niveau avant la ceinture noire
Dwiro Dora	Demi-tour	Dan	Niveau à partir de la ceinture noire

Les chiffres

Hana : 1
Doul : 2
Set : 3
Net : 4
Dassot : 5
Yosot : 6
Ilgop : 7
Yeudol : 8
Ahop : 9
Yeul : 10

Les positions

Seugui	Position
Tchaliot Seugui	Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°
Joumbi Seugui	Pieds parallèles (distance des épaules entre les pieds)
Joutchoum Seugui	Position cavalier
Ap Seugui	Position de marche
Ap Koubi Seugui	Jambe avant fléchie et jambe arrière tendue

Les niveaux

Alé	Niveau bas
Momtong	Niveau moyen
Eulgoul	Niveau haut (visage)

Les techniques de blocages

Maki	Blocage
Alé Maki	Coup de poing niveau bas
Momtong Maki	Coup de poing niveau moyen (plexus)
Eulgoul Maki	Coup de poing niveau visage

Les techniques de coup de poing

Jileugui	Coup de poing
Han Bon Jileugui	1 coup de poing (niveau plexus)
Dou Bon Jileugui	2 coups de poing (niveau plexus)
Se Bon Jileugui	3 coups de poings (2 au niveau plexus, 1 niveau visage)

Les Coups de pieds

Tchagui	Coup de pied
Ap Tcha Oligi	Lever la jambe tendue (de face)
Ap Tchagui	Coup de pied de face (monter plié-détendre-plier-posé)
Bandal Tchagui	Coup de pied demi-circulaire (au niveau des côtes)
Dolyeu Tchagui	Coup de pied circulaire (niveau haut)
Nelyo Tchagui	Même que ap-tcha oligui mais on frappe en descendant (coup de pied marteau)
Yop Tchagui	Coup de pied latéral (de côté)
Kourouh... Tchagui	Glisser le pied arrière vers l'avant et frapper avec le pied avant (pas chassé)



Kibon (8^{ème} Keup)

Les termes utilisés

Kibon	Base
--------------	------

Les membres et parties du corps utilisés

Pal	Le bras
Bal	Le pied

Les positions de base

Naranhi Seugui	Pieds parallèles, distant d'un pied
-----------------------	-------------------------------------

Les attaques membres supérieurs

Ann	Vers l'intérieur
Bakkat	Vers l'extérieur
Baro	Bras inversé à la jambe avant
Bande	Bras du même côté de la jambe avant
Yop	De côté
Momtung Bande Jileugui	Coup de poing niveau moyen , du même côté que la jambe avant
Momtung Baro Jileugui	Coup de poing niveau moyen , inversé par rapport à la jambe avant
Eulgoui Jileugui	Coup de poing niveau haut
Momtung Yop Jileugui	Coup de poing de côté , niveau moyen

Les coups de pied

Ann Tchagui	Coup de pied jambe tendue, de l'extérieur vers l'intérieur
Bakkat Tchagui	Coup de pied jambe tendue, de l'intérieur vers l'extérieur
Ap Bal Tchagui	Coup de pied jambe avant
Dwitt Bal Tchagui	Coup de pied jambe arrière
Yop Tchagui	Coup de pied de profil , frappe avec le tranchant ou le talon du pied
Dwitt Tchagui (ou Tit tchagui)	Coup de pied retourné , frappe de dos avec le talon ou le tranchant du pied

Kibon (7ème Keup)

Les parties du corps

Sonn	La main
Sonnal	Tranchant de la main
A Gui Son	La palme de la main

Les positions

Dwitt Koubi Seugui	Pieds perpendiculaires, distant d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, poids du corps sur la jambe arrière
---------------------------	---

Les techniques membres supérieurs

Deung Joumok Ap Tchigui	Coup avec le dessus du poing, de face
Deung Joumok Bakkat Tchigui	Coup avec le dessus du poing, vers l'extérieur
Han Sonnal Momtong Bakkat Tchigui	Frappe du tranchant niveau moyen, vers l'extérieur
Han Sonnal Mok Tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur, côté jambe avant
Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur, côté jambe arrière

Les blocages

Han Sonnal Momtong Maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de la main, l'autre bras plié à la ceinture, niveau moyen
Han Sonnal Momtong An Maki	Même blocage mais main qui bloque opposée à la jambe avant
Han Sonnal Momtong Yop Maki	Même blocage mais de profil (position Joutchoum Seugui)

Les coups de pieds

Foulyeu Tchagui	Coup de pied de profil fouetté, frappe avec talon ou dessous du pied
Keudeup... Tchagui	Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer
Ap Bal Kouroh... Tchagui	Coup de pied jambe avant pas chassé
Dwitt Bal Kouroh... Tchagui	Coup de pied jambe arrière glissé
Mondolyeu Foulyeu Tchagui	Coup de pied retourné, rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied



ASM
TKD PAU

CEINTURE BLEUE

Tout ce que Vous devez connaître pour la ceinture bleue

8) Poomsés (40 points)

a. 6^{ème} Keup

Taegueug Sa Jang

Symbolise le « jin », l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le tonnerre (puissance et dignité).
Nouvelles techniques : « pyo sonn keut jileugi », « je bi poum mok tchigui », « yop tchagui », « momtong bakkat maki », « deung joumok eulgoul ap tchigui ».

Ce poumsé se caractérise par plusieurs mouvements préparatoires au combat et de nombreuses positions « dwit koubi ».

Vous devrez bien entendu connaître les 3 précédents poomsés. Vous présenterez d'abord **Taegueug Sa Jang**, puis vous tirerez au sort un poumsé parmi les 3 premiers que vous exécuterez.

b. 5^{ème} Keup (ceinture bleue 1 barrette rouge)

Taegueug Oh Jang

Symbolise le « son », l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie le vent. C'est-à-dire la conjugaison de la puissance dévastatrice de l'ouragan et le calme apaisant de la brise.

Nouvelles techniques : « me joumok nelyeu tchigui », « palkoup dolyeu tchigui », « palkoup pyojok tchigui » et les positions « wen seugui », « orun seugui ».

Vous devrez bien entendu connaître les 4 précédents poumsés. Vous présenterez d'abord **Taegueug Oh Jang**, puis vous tirerez au sort un poumsé parmi les 4 premiers que vous exécuterez.

c. 4^{ème} Keup (ceinture bleue 2 barrettes rouges)

Taegueug Youk Jang

Symbolise le « kam », l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie l'eau, c'est-à-dire le flot incessant et la fluidité.

Nouvelles techniques : « han sonnal eulgoul bakkat maki », « dolyeu tchagui », « eulgoul bakkat maki », « batangsonn Momtong maki ».

Vous devrez bien entendu connaître les 5 précédents poumsés. Vous présenterez d'abord **Taegueug Youk Jang**, puis vous tirerez au sort un poumsé parmi les 5 premiers que vous exécuterez.

9) Ho Shin Soul (20 points)

A : saisie directe au poignet

B : saisie poignet croisée

C : saisie d'un poignet à deux mains

D : saisie des deux poignets de face

E : saisie des deux poignets par derrière

a. Passer du 6^{ème} au 5^{ème} Keup

1 dégagement + contre attaque sur 1 saisie imposée parmi les 3 saisies à connaître à savoir A, B et C

1 dégagement + contre attaque sur une double saisie à connaître à savoir D et E

a. Passer du 5^{ème} au 4^{ème} Keup ou du 4^{ème} au 3^{ème} Keup

2 dégagements + contre attaque sur une saisie imposée parmi les 5 saisies à connaître à savoir A, B, C, D et E

b. 4^{ème} Keup

Apparition d'un 10^{ème} et 11^{ème} Ho Shin Soul : **Direct bras avant et arrière au corps (2 techniques)**.
Vous présenterez cette 10^{ème} et 11^{ème} technique avant d'en tirer une au sort parmi les 9 premières.

10) Kibon (30 points)

(Voir page suivante)

11) Han Bon Kyorugi (20 points)

a. 6^{ème} Keup

Quatre sont à présenter dont :

- 2 attaques des membres supérieurs
- 2 attaques avec les pieds.

b. 5^{ème} Keup et 4^{ème} Keup

Cinq sont à présenter dont :

- 2 attaques des membres supérieurs
- 2 attaques avec les pieds.
- 1 coup de pied sauté.

12) Combat (30 points)

Vous combattrez selon les règles fédérales de Taekwondo sur 2 rounds de 1 minute 30 chacun avec 30 secondes de repos entre. Les protections sont obligatoires (casque, casque, protèges tibias, protèges avant-bras, protèges pieds).

Nous évaluerons votre niveau d'habileté au combat et votre persévérance.

13) Casse

Vous choisirez vous-même votre coup de pied pour casser deux planches ! Parmi ces 2 casses, une devra être effectuée avec un coup de pied sauté.

Kibon (6^{ème} Keup)

Les techniques des membres supérieurs

Jebipoum Mok Tchigui	En simultanée, - Blocage du tranchant niveau haut - Et attaque du tranchant vers l'intérieur
Pyon Sonn Keut Sewo Jileugui	Pique de doigts, main perpendiculaire au sol

Pyon Sonn Keut	Extrémité des doigts
Batangsonn	Paume de la main

Les blocages

Han Sonnal Ale Maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de la main, l'autre bras plié à la ceinture, niveau bas
Han Sonnal Ale Yop Maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de la main, l'autre bras plié à la ceinture, niveau bas, de profil
Sonnal Momtong Maki	Blocage vers l'extérieur avec la tranchant de main, l'autre bras en protection au plexus
Sonnal Momtong Yop Maki	Même blocage mais de profil
Sonnal Ale Maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main, l'autre bras en protection au plexus, niveau bas
Batangson Ale Maki	Blocage descendant (écrasant) avec paume de main, niveau bas
Batangson Momtong Maki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec paume de main, niveau moyen (plexus)
Batangson Momtong An Maki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec paume de main, niveau moyen (plexus), côté jambe arrière
Batangsonn Momtong Nelyeu Maki	Blocage descendant (écrasant) avec paume de main, niveau moyen

Les coups de pied

Mireu Tchagui	Coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied
----------------------	--

Vocabulaire Combat

Chung	Bleu
Hong	Rouge
Tchaliot	Garde à vous
Kyongnye	Saluez
Joumbi	En garde
Shijak	Combattez
Keuman	Arrêt du combat
Kyesok	Arrêt du combat
Kalyeo	Arrêt et reprise du combat
Kye Shi	Arrêt d'1 min ou attribution d'1 point après le décompte
Gam Jeom	Avertissement - 1 point

Kyong-ge	Avertissement – 0,5 point
Joui	Avertissement simple
Shigan	Arrêt ponctuel du combat
Song	Vainqueur



Kibon (5^{ème} Keup et 4^{ème} Keup)

Les termes utilisés

Jesari	Sur place
Wen Tchouk	A gauche
Orun Tchouk	A droite

Les parties du corps

Joumok	Le poing
Deung Joumok	Revers du poing
Me Joumok	Marteau du poing
Palkoup	Le coude

Les positions

Ap Koa Seugui	Jambes croisées, fléchies, talon arrière levé, tibia en appui sur le mollet de la jambe avant, déplacement vers l'avant
----------------------	---

Les techniques membres supérieurs

Palkoup Dolyeu Tchigui	Frappe circulaire du coude, vers l'intérieur, niveau moyen
Palkoup Piojok Tchigui	Frappe du plat du coude contre l'autre main ouverte, niveau moyen
Me Joumok Nelyeu Tchigui	Frappe du poing en marteau, descendante

Les coups de pied

Dou Bal Dang Sang ... Tchagui	2 coups de pied enchaîné sans poser entre les 2
Tuyeu Tchagui	Coup de pied sauté
Tuyeu Dwiro Dora... Tchagui	Coup de pied retourné et sauté (ex : toupie bandal tchagui)



ASM
TKD PAU

CEINTURE ROUGE



Tout ce que Vous devez connaître pour la ceinture rouge

8) Poomsés (40 points)

a. 3^{ème} Keup

Taegueug Tchil Jang.

Symbolise le « kan », l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie la montagne : l'inertie et la solidité. Nouvelles techniques : « sonnal ale maki », « batangson keudeuro maki », « bo joumok », « kawi maki », « mourop tchigi », « momtong heutcheu maki », « dou joumok jetcho jileugi », « eut keuro ale maki », pyojok tchagi », « yop tchileugui » et les positions « bom seugui » et « joutchoum seugui ».

Vous devrez bien entendu connaître les 6 précédents poomsés. Vous présenterez d'abord **Taegueug Tchil Jang**, puis vous tirerez au sort un poomsé parmi les 6 premiers que vous exécuterez.

b. 1^{er} Keup

Taegueug Pal Jang.

Symbolise le « kon », l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le yin et la terre : l'enracinement, mais aussi le début et la fin. C'est ce poomsé qui permet aux pratiquants d'obtenir le grade de 1^{er} dan. Nouvelles techniques : « dou bal dang sang ap tchagui », « santol maki », « keudeuro maki », « bakkat palmok », « palkoup dolyeu tchigui », « deung joumok ap tchigui ».

Vous devrez bien entendu connaître les 7 précédents poomsés. Vous présenterez d'abord **Taegueug Pal Jang**, puis vous tirerez au sort un poomsé parmi les 7 premiers que vous exécuterez.

9) Ho Shin Soul (20 points)

A : saisie directe au poignet

B : saisie poignet croisée

C : saisie d'un poignet à deux mains

D : saisie des deux poignets de face

E : saisie des deux poignets par derrière

a. Passer du 3^{ème} au 2^{ème} Keup

4 dégagements + contre attaque + mise au sol parmi les 5 saisies à connaître (A, B, C, D et E)

b. Passer du 2^{ème} au 1^{er} Keup

4 dégagements + contre attaque + mise au sol parmi les 5 saisies à connaître (A, B, C, D et E)

10) Kibon (30 points)

(Voir page suivante)

11) Han Bon Kyorugi (20 points)

Six sont à présenter dont :

- 2 attaques des membres supérieurs
- 2 attaques avec les pieds.
- 2 coups de pied sautés.

12) Combat (30 points)

Vous combattrez selon les règles fédérales de Taekwondo sur 2 rounds de 1 minute 30 chacun avec 30 secondes de repos entre. Les protections sont obligatoires (casque, casque, protèges tibias, protèges avant-bras, protèges pieds).

Nous évaluerons votre niveau d'habileté au combat et votre persévérance.

13) Casse

Vous choisirez vous-même vos coups de pied pour casser deux planches ! Une casse devra être obligatoirement réalisée avec un coup de pied sauté.

14) Arbitrage

Des questions vous seront posées en rapport avec les règles d'arbitrage combat et technique. Pour passer le 1^{er} Keup (ceinture rouge 2 barrettes noires), il vous sera en plus posé des questions sur l'histoire du taekwondo et sur la FFTDA.



Kibon

Les parties du corps

Palmok	Tranchant de l'avant-bras (côté radius)
Bakkat Palmok	Tranchant de l'avant-bras (côté cubitus)
Moureup	Le genou

Les positions

Moa Seugi	Pieds joints, jambes tendues
Bom Seugi	Position du tigre. Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (talon levé), genoux fléchis

Les techniques de membres supérieurs

Baro Jetcho Jileugui	Coup de poing remontant, côté jambe arrière
Bande Jetcho Jileugui	Coup de poing remontant, côté jambe avant
Dou Joumok Jetcho Jileugui	Double coup de poing remontant simultané
Batangson Teuk Tchigui	Frappe directe de la base de la paume, niveau haut

Les blocages

Montong Bakkat Maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus et jambe avant)
An Montong Bakkat Maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus et jambe arrière), jambe et bras inversés
Bakkat Palmok Momtong Maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (côté radius)
An Bakkat Palmok Momtong Maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (côté radius et jambe arrière), jambe et bras inversés
An Palmok Momtong Bakkat Yop Maki	Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus)
Bakkat Palmok Momtong Yop Maki	Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras (côté radius)
Keudeuro Momtong Bakkat Maki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus), l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
Keudeuro Ale Maki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (côté cubitus), niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
Ale Hetcheu Maki	Blocage double de dégagement (en ciseau), niveau bas ventre
Momtong Hetcheu Maki	Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (côté cubitus) vers l'extérieur
Momtong Palmok Hetcheu Maki	Blocage double de dégagement niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (côté radius) vers l'extérieur

Sonnal Ale Hetcheu Maki	Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes (côté cubitus), niveau bas ventre
Sonnal Momtong Hetcheu Maki	Blocage double de dégagement (ciseau), mains ouvertes niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (côté cubitus) vers l'extérieur
Eut Keuro Ale Maki	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras (côté cubitus), l'autre bras se positionne sur le tranchant interne en renfort
Eut Keuro Eulgoul Maki	Blocage ascendant renforcé, niveau haut avec le tranchant externe de l'avant bras (côté cubitus), l'autre bras se positionne sur le tranchant interne en renfort
Kawi Maki	Double blocage simultané de face (en ciseau), vers l'extérieur, avec le tranchant des avant-bras, niveau moyen (côté radius) et niveau bas (côté cubitus)
Owé Santeul Maki	Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avant-bras niveau haut (côté radius) et niveau bas (côté cubitus)
Keudeuro Batangson Momtong An Maki	Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus
Bo Joumok	Arc de cercle mains ouvertes, puis lorsqu'elles se rejoignent, une main se ferme, l'autre entoure le poing et remontent au niveau plexus

Les coups de pied

Biteureu Tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur
Pyo Jeuk Tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied
Y oh... Tchagui	Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes (ex : 2 Ap Tchagui enchaînés)
Sok oh... Tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe (ex : enchaînement ap tchagui et yop tchagui sans poser)
Y oh sok oh... Tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe (ex : ap tchagui puis bandal tchagui)



ASM
TKD PAU

CEINTURE NOIRE : DE IL POOM AU 2EME DAN

1) Organisation :

Les examens des grades Il Poom, 1^{er} et 2^{ème} Dan de Taekwondo sont organisés par les Comités Régionaux, sous la responsabilité du président du Comité Régional. Dans notre région, ils se déroulent à Bordeaux.

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur au grade présenté par le candidat.

2) Conditions d'accès :

Pour le Il Poom et 1^{er} Dan :

- Avoir 14 ans révolus et moins de 16 ans pour le Il Poom
- Avoir 16 ans révolus pour le 1^{er} Dan
- Etre titulaire du grade de ceinture rouge 1^{er} keup
- Avoir trois timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours.

Pour le 2^{ème} Dan :

- Etre titulaire du grade de 1^{er} Dan ou Il Poom
- Avoir deux timbres de licences supplémentaires
- Après le 1^{er} Dan ou Il Poom, dont celui de la saison en cours.

3) Epreuves

L'examen est composé de 7 épreuves :

- Les formes : Pomsé (40 points)
- Kibon (30 points)
- HanBon Kyorugi (20 points)
- Le combat : Kyorugi (30 points)
- Le Ho Shin Soul (20 points)
- L'arbitrage (20 points)
- La théorie (10 points).

Les candidats ayant obtenu, à l'issue de l'ensemble des épreuves, une moyenne supérieure ou égale à 85 points sur 170 sont proposés à l'admission.

