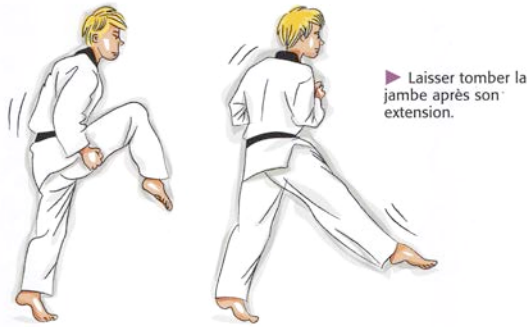


# Le premier Poomsae

## ► Erreurs fréquentes lors de l'exécution des coups de pied

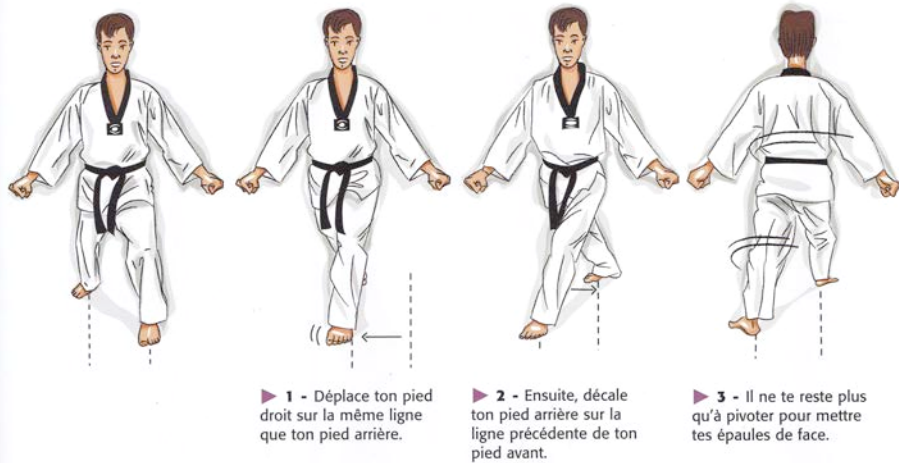
► Déporter le poids du corps vers l'avant au moment de l'armement, ce qui empêche de détendre la jambe en hauteur et de la ramener avant de poser. De plus, il est impossible dans ce cas d'enchaîner deux coups de pied avec la même jambe.



## ► Comment effectuer un demi-tour sur place

Dans les dojang, généralement de petite superficie, il est souvent nécessaire de faire des demi-tours lors de la répétition des techniques de base. Dans ces conditions, pour ne pas se décaler de la colonne dans laquelle on se trouve, il existe plusieurs méthodes. En voici une :

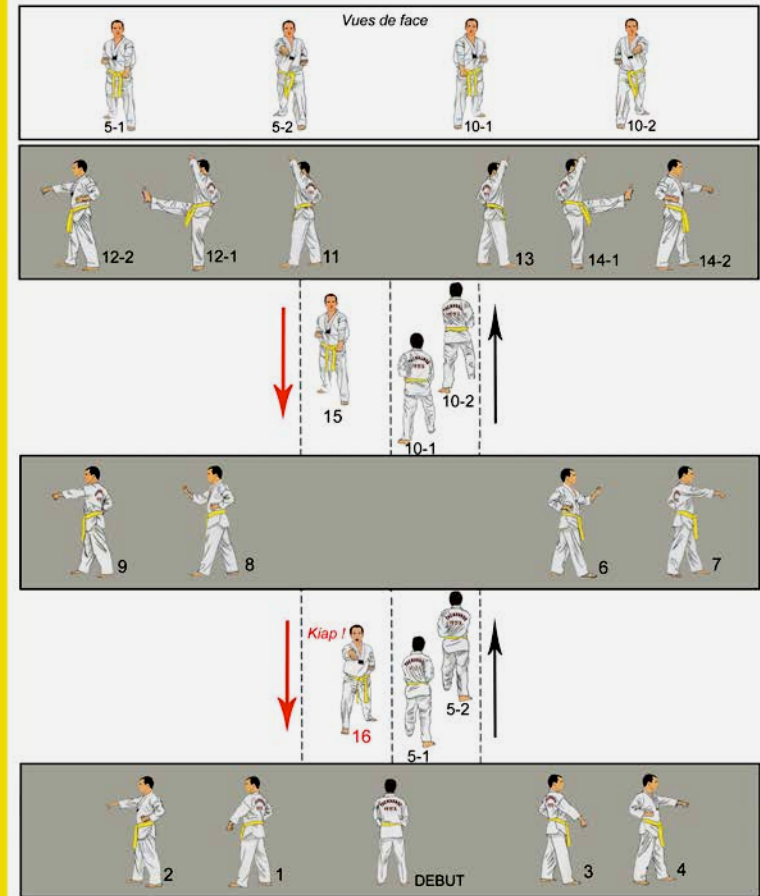
Imagine que tu marches sur deux fils.



## TAEGEUK IL JANG (1)



Le ciel, la lumière



LES TERMES UTILISES - "OFFICIEL"			
Tchallot	"Garde à vous"	Orun tchouk	A droite
Kyongnye	"Saluez"	Ann ja	Assis
Tchoumbi	Position de départ	Ja ouhyangou	1/4 tour pour faire face
Shijak	Commencez	Dobok	Tenue
Keuman	Arrêtez	Ti	Ceinture
Chwio	Repos	Dojang	Salle d'entraînement
Baro	Revenez	Hogou	Plastron
Dwiro Dora	Demi-tour	Kyo sa nim	Assistant, instructeur
Dora	Tournez	Sa beum nim	Maître
Balbakosso	Changez de côté / de garde	Poumse	Forme
Dwiro Moulo namien so	En reculant	Kihap	Cri
Apeuro Nagamiensso	En avançant	Kibon	Base
Jésari	Sur place	Kyurugui	Combat
Youdanja	Pratiquant Ceinture Noire	Kitcho	Base primaire
Youkeup ja	Pratiquant avant la Ceinture Noire	Dan	Niveau à partir de la Ceinture Noire
Wen tchouk	A gauche	Keup	Niveau avant la Ceinture Noire
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	Balnai	Le tranchant externe du pied
Sonn mok	Le poignet	Balnai 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> )	Balnai dwitt tchouk	Tranchant du talon ( <i>côté calcaneum</i> )
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras ( <i>côté cubitus</i> )	Bal keut	Extrémité du pied ( <i>phalanges</i> )
LES CHIFFRES			
Hana : 1	Yeul : 10	Il : 1 <sup>er</sup>	Il chip : 10 <sup>ème</sup>
Doul : 2	Seumoul : 20	Yi : 2 <sup>ème</sup>	Yi chip : 20 <sup>ème</sup>
Set : 3	Seureun : 30	Sam : 3 <sup>ème</sup>	Sam chip : 30 <sup>ème</sup>
Net : 4	Maheun : 40	Sa : 4 <sup>ème</sup>	Sa chip : 40 <sup>ème</sup>
Dasot : 5	Chui-eun : 50	Oh : 5 <sup>ème</sup>	Oh chip : 50 <sup>ème</sup>
Yosot : 6	Esseun : 60	Youk : 6 <sup>ème</sup>	Youk chip : 60 <sup>ème</sup>
Ilgop : 7	Ireun : 70	Tchil : 7 <sup>ème</sup>	Tchil chip : 70 <sup>ème</sup>
Yeudoil : 8	Yeudeun : 80	Pal : 8 <sup>ème</sup>	Pal chip : 80 <sup>ème</sup>
Ahop : 9	Aheun : 90	Gou : 9 <sup>ème</sup>	Gou chip : 90 <sup>ème</sup>
	Beck : 100	Chip : 10 <sup>ème</sup>	Back beun jae : 100 <sup>ème</sup>

## Les grades en Taekwondo

GRADES ET CEINTURES TAEKWONDO

KEUP	CEINTURES	COULEURS	PROGRAMME
10	BLANCHE		KIBON <i>Techniques de base</i>
9	JAUNE		TAEGEUK IL JANG <i>En cours d'acquisition</i>
8	JAUNE		TAEGEUK IL JANG <i>Saebon Kyeuloui</i>
7	JAUNE		TAEGEUK YI JANG
6	BLEUE		TAEGEUK SAM JANG <i>Hanbon Kyeuloui</i>
5	BLEUE		TAEGEUK SA JANG
4	BLEUE		TAEGEUK OH JANG
3	ROUGE		TAEGEUK YOUK JANG <i>Hanbon kyeuloui (gauche et droite)</i>
2	ROUGE		TAEGEUK TCHIL JANG
1	ROUGE		TAEGEUK PAL JANG
1 <sup>er</sup> DAN	NOIRE		KORYO POOMSAE

Restez informé de nos activités (cours, stages, etc)

en consultant nos sites internet :

<https://www.instituttaekwondo75.com>

et notre page [Facebook](#)

Toutes les textes et les illustrations de ce fascicule sont issus du livre de Michel CARRON édité par MILAN Jeunesse.

Elles ne sont donc pas libres de droit.

Nous comptons donc sur vous pour ne pas reproduire ce fascicule pour le diffuser à autrui. Il est mis gracieusement à votre disposition dans l'unique but de vous aider dans votre apprentissage du Taekwondo.

Merci par avance de votre compréhension.

Michel CARRON



Le taekwondo puise ses origines dans un très ancien art martial coréen, le taek-kyon, et se développe pendant des siècles dans la seule péninsule coréenne. Re baptisé « taekwondo » (c'est-à-dire « la voie, ou l'art, des pieds et des poings ») dans les années 1960, cet art est depuis en permanente évolution et passe, en trente ans, du statut de sport national coréen à celui de sport international dans les années 1990, pour devenir enfin discipline olympique en 1994. Le taekwondo français, fort de plus de 50 000 licenciés, a su séduire un très large public par son côté résolument moderne, mais aussi par les valeurs ancestrales qu'il véhicule : courtoisie, courage, loyauté, droiture et maîtrise de soi.

L'auteur, Michel Carron, ceinture noire 5<sup>e</sup> dan, vainqueur du Han Mu Dang en 2003 de Bézier, plusieurs fois vainqueur de la coupe de France technique et vice-champion de France, dirige une école de taekwondo à Paris.

Dans la même collection  
Célestino - Le basket-ball - Le cirque - Le cyclisme - La danse classique - L'équitation - L'escalade - L'escrime - Le football - Le football américain - Le golf - La GRS - La gymnastique féminine - Le handball - Le hockey sur glace - Le judo - Le karaté - La natation - La pêche - Le rugby à XV - Le snowboard - Les sports et loisirs aériens - Le tennis - La voile - Le volley-ball.

ISBN 2-7459-0699-2  
9 782745 906992  
www.editionsmilan.com

