

# TAEKWON-DO ITF

## Programme technique

*De la ceinture blanche à la ceinture noire 1°Dan*



[www.taekwondo-jambes.be](http://www.taekwondo-jambes.be)





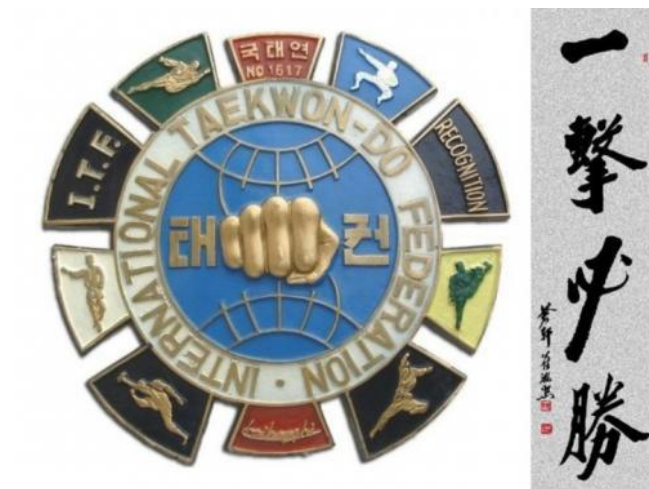
1979



<http://www.itfbelgium.be>



# TAEKWON-DO I.T.F



## Ecole BUSHIDO asbl Jambes

### Responsable :

**Patrick Crevecoeur VI° Dan ITF  
International Instructeur**

**Tel : 0477/ 27.36.81**

**Email : [crevecoeur\\_pat@hotmail.com](mailto:crevecoeur_pat@hotmail.com)**

# Ecole Bushido asbl

## Règlement d'ordre intérieur

### Art. 1

**Pour pouvoir participer aux entraînements, l'élève doit :**

- être en ordre d'assurance/licence et de cotisation
- porter la tenue officielle (dobok ITF ou t-shirt de l'école Bushido)
- connaître et respecter le serment de l'élève
- connaître et respecter le présent règlement d'ordre intérieur

### Art. 2

**Serment de l'élève :**

- j'observerai la doctrine du Taekwon-do
- je respecterai mon instructeur et mes supérieurs
- je ne ferai jamais un mauvais usage du Taekwon-do
- je serai un champion de la liberté et de la justice
- je bâtirai un monde plus pacifique

### Art. 3

**Toujours saluer avant d'entrer et de sortir du Dojo**

### Art. 4

**Une licence valable ITF-Belgium est obligatoire pour participer :**

- aux stages, compétitions et manifestations sportives organisés par la fédération ITF au niveau national et international
  - chaque pratiquant doit être en possession de sa licence lors de chaque activité et entraînement
- Il est interdit de participer avec le dobok officiel à des championnats, rencontres ou toutes autres manifestations qui ne sont pas organisés par la fédération ITF ou en son nom, sans l'accord préalable de l'Ecole Bushido.

### Art. 5

Il est interdit d'appartenir à plus de un club ITF en même temps. Un membre ne peut avoir qu'une seule licence attitrée. S'il y a changement d'école du titulaire, le transfert sera indiqué dans le carnet de licence à l'endroit prévu.

### Art. 6

- l'élève veillera à avoir une attitude correcte envers ses camarades du Dojang et de ses instructeurs
- Les cours commencent et se terminent après le salut
- L'élève sera à l'heure pour débiter le cours
- Il est interdit d'utiliser le Taekwon-Do en dehors des heures d'entraînement
- l'élève veillera à ne jamais entacher l'honneur et la réputation du Dojang et de son instructeur
- Il est strictement interdit à l'élève de lancer ou de relever un défi avec des pratiquants d'un autre art martial ou sport de combat
- La tenue répondra aux exigences de propreté, de décence et d'hygiène
- L'accès au Dojang est strictement interdit en cas de maladie (même bénigne)
- L'Ecole Bushido décline toute responsabilité quant aux vols ou pertes d'objets pouvant se produire dans les locaux du club (vestiaires et salle d'entraînement)
- L'accès à la cafétéria ou tout autre lieu public en Dobok est strictement interdit
- L'usage d'alcool et/ou de stupéfiants est strictement interdit avant les entraînements
- Le dopage est strictement interdit (aussi bien lors des entraînements que lors des compétitions/manifestations ITF) : cfr la politique anti-Dopage ITF

### Art. 7

Les dates de passage de grade sont décidées par les professeurs de l'école en accord avec l'instructeur en charge de faire passer les grades. Ces dates dépendent du nombre de présences aux cours de l'élève (cours et stages), de sa capacité technique ainsi que de sa motivation et de son engagement.

### Art. 8

Toute infraction à ce règlement peut entraîner des sanctions ou la radiation du membre.

# Origines du Taekwon-Do

Le **Taekwon-Do** est un art martial d'origine coréenne, dont le nom peut se traduire par :  
*La voie du pied et du poing*

태권도  
Tae Kwon Do

Le fondateur et principal promoteur du taekwondo est le **Général Choi Hong-hi**.

## Origines



Comme beaucoup d'arts martiaux, le taekwondo s'appuie sur une tradition très ancienne, qui existait bien avant le Moyen Âge en Corée, à travers de nombreuses écoles, sous le nom de Subak, Subakhi, Subyok, Taekkyeon, Bikaksul, Subyokta et Gweonbeop.

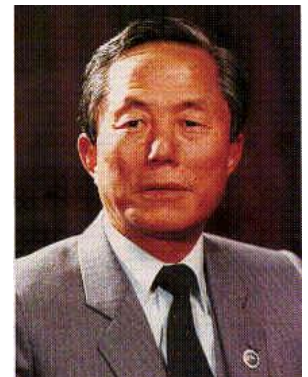
Le passé du taekwondo est décelable à travers l'histoire orale et les objets issus de l'époque des trois premiers royaumes de Corée (Goguryeo, Baekje et Silla).

Ainsi, la découverte en 1935 par des archéologues japonais de deux tombes royales (sur les plafonds desquels sont représentés des techniques et des positions de combat) atteste sans doute l'existence d'arts martiaux originels dans le royaume de Goguryeo, d'autres trouvailles archéologiques allant dans le même sens.

## Le Général Choi Hong Hi

Le taekwondo est officiellement créé le [11 avril 1955](#) par le Général [Choi Hong Hi](#), après un long travail de développement et d'unification des différentes écoles d'arts martiaux coréennes. C'est le fruit d'une longue tradition martiale.

Le Général Choi Hong Hi commence sa pratique du taekkyon, un très ancien art martial coréen basé sur des techniques de jambes très complètes pendant sa jeunesse.



Nous sommes dans l'entre-deux-guerres, et la Corée est encore sous la domination japonaise. Lorsque le jeune Choi part faire ses études au Japon, il rentre en contact avec le maître de karaté Funakoshi, sous la direction duquel il commence à pratiquer. De retour en Corée, il poursuit son travail sur le développement d'un nouvel art martial, combinaison du karaté et d'anciens arts martiaux coréens. Mais la Seconde Guerre mondiale éclate, et il est enrôlé de force dans l'armée japonaise.

À la libération, son travail sur l'art martial continue. Mais la Corée est de nouveau plongée dans la tourmente du conflit idéologique entre Nord et Sud. Choi Hong Hi s'engage dans la toute jeune armée Sud-coréenne, qu'il contribue à fonder (il fait partie des "Pères fondateurs de l'armée coréenne"). Il commence alors à enseigner son art à ses troupes. Son but est de donner à une Corée meurtrie par l'occupation japonaise et la guerre un art martial national, mais aussi de fonder sur la base des derniers progrès scientifiques une pratique d'autodéfense rationnelle. C'est cet aspect scientifique qui donne sa spécificité première au taekwondo, puisque chaque mouvement est étudié en fonction des principes scientifiques dans le but d'obtenir le maximum de puissance.

Après la création officielle du taekwondo, le 11 avril 1955, des équipes de démonstration furent constituées. Composées des meilleurs représentants de cet art martial nouveau, elles avaient pour objet d'effectuer des tournées dans le monde entier afin de faire connaître le taekwondo. En mars 1959, une première tournée fit découvrir à Taïwan et au Sud-Viêt Nam ce nouvel art martial.

En 1961-62, le taekwondo était pratiqué par les militaires coréens autant que par la population civile de ce pays, mais aussi par les forces armées américaines stationnées en Corée. Ces mêmes années, le taekwondo fut introduit à l'académie militaire de West Point (États-Unis), l'une des plus réputées du monde.

Nommé ambassadeur en Malaisie, le général Choi introduisit le taekwondo dans ce pays, après avoir effectué une démonstration dans un stade à la demande du premier ministre Malais. En 1963, l'Association malaise de taekwondo fut créée.

En juin de la même année, une démonstration eut lieu dans le bâtiment des Nations unies, à New York, et le taekwondo fut choisi pour l'entraînement des militaires du Sud Viêt Nam.

Toujours en 1963, les associations nationales de Singapour et de Brunei furent créées.

En 1965, le Maître Choi prit sa retraite avec le grade de Général deux étoiles, et fut chargé par le gouvernement de Corée du Sud de diriger une tournée en Allemagne de l'Ouest, Italie, Turquie, Émirats arabes unis, Malaisie et Singapour. Ce fut l'occasion de faire connaître le taekwondo dans ces pays, ainsi que d'établir les associations nationales qui, le 22 mars 1966 se réunirent pour former la **Fédération internationale de taekwondo (ITF)**, à Séoul.

Les pays fondateurs de l'ITF sont donc la Corée, le Viêt Nam, la Malaisie, Singapour, l'Allemagne de l'Ouest, les États-Unis, la Turquie, l'Italie et les Émirats arabes unis. Le taekwondo fut alors reconnu comme l'art martial national de la Corée.

En 1968, le Maître Choi visita la France à l'occasion du symposium sur le sport militaire et y organisa une démonstration devant les représentants de 32 pays. La même année, le Royaume-Uni forma une association nationale de taekwondo, et le général se rendit en Espagne, au Canada, aux Pays-Bas, en Belgique et en Inde. En 1969, le général effectua une tournée dans 29 pays afin de rencontrer les instructeurs de ces différents pays et effectuer les prises de vues qui illustrent la première édition de l'Encyclopédie (1972). L'année 1970 fut à l'image de 1969 : le général voyagea dans le monde entier pour faire découvrir le taekwondo et conduire des séminaires pour former des instructeurs ou perfectionner la technique de ceux-ci. Le général Choi continue son travail de développement du taekwondo originel par le biais de l'ITF.

En 1985, le siège de l'ITF déménage pour Vienne, où il est encore de nos jours.

Le décès du Président de l'ITF le général Choi Hong Hi survient le 15 juin 2002.



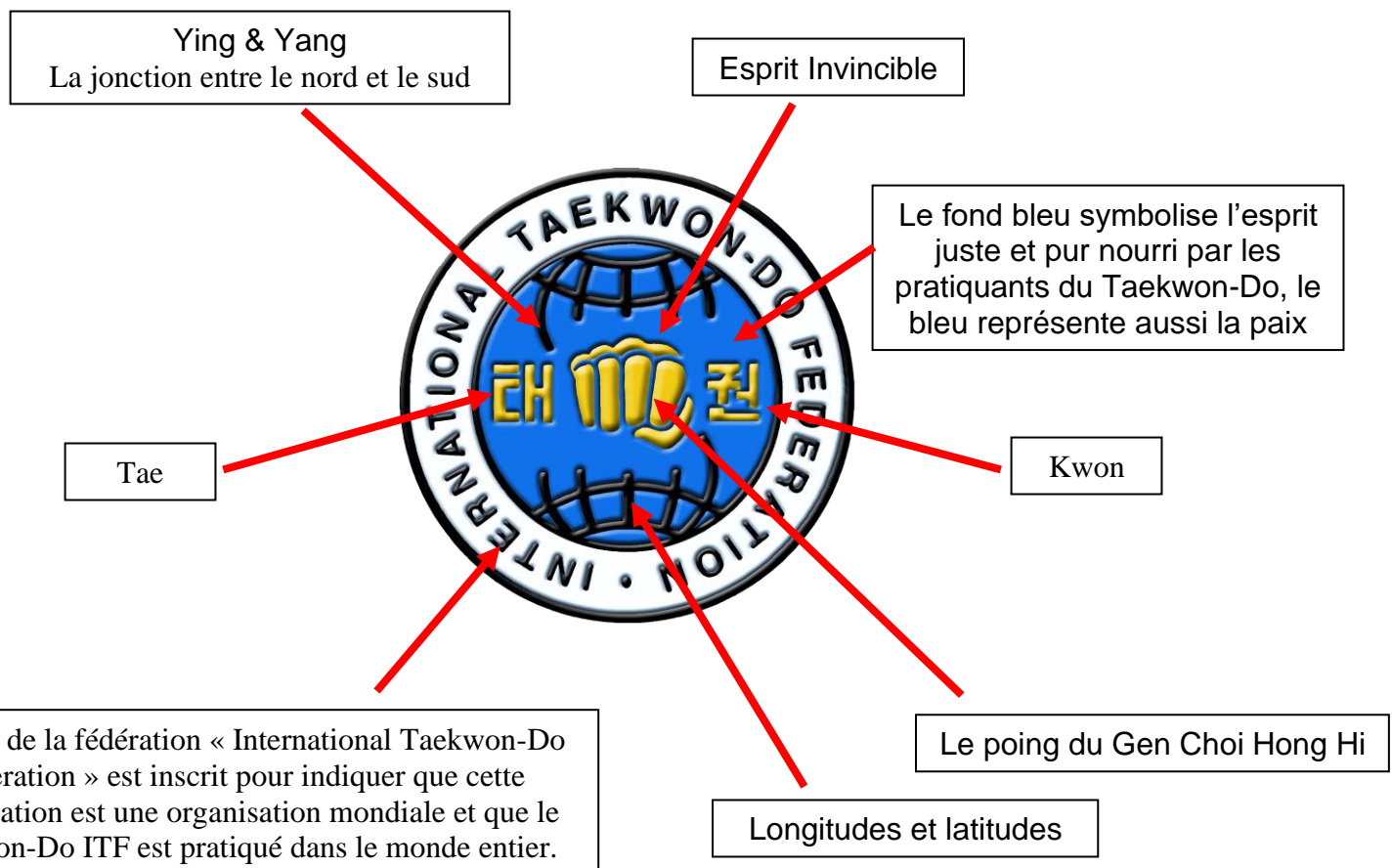
# Signification des symboles ITF

## « La Tortue »



Le symbole du Taekwon-Do ITF est la tortue, la carapace de la tortue. Cela pour signifier **la longévité** (certaine tortue vivent plus de 100 ans) et le fait que la tortue est **pacifique**.

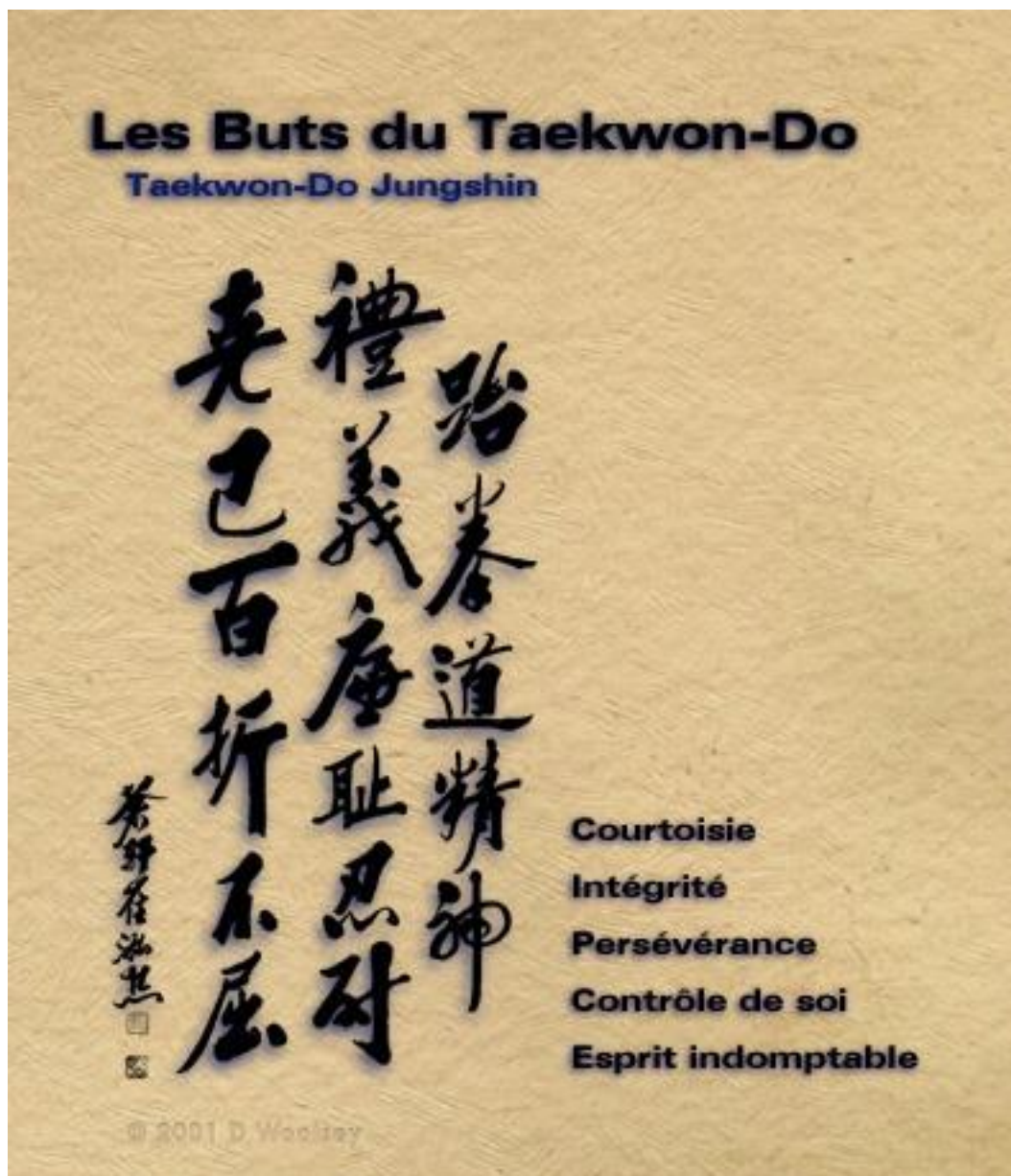
Les 6 figures de pratiquants représentent les 6 Maîtres originaux qui répandirent le Taekwon-Do ITF dans le monde. On retrouve les différentes couleurs des ceintures de la blanche à la noire et il y a 3 x la couleur noire pour représenter les 3 niveaux de ceintures noires : Débutant, Expert et Master (Boosabum 1-3 Dan, Sabum 4-6 Dan, Sa-Hyun 7-8 Dan et Sa-Seong = Grand Master 9 Dan).



# LA DOCTRINE DU TAEKWON-DO (JUNGSHIN)

Le TAEKWON-DO a pour but d'arriver à :

- La courtoisie. (YUE UI)
- L'intégrité. (YOM CHI)
- La persévérance. (IN NAE)
- La maîtrise de soi. (GUK GI)
- Un esprit invincible. (BAEKJOL BOULGOOL)





## LE SERMENT DE L'ÉLÈVE

*Avant chaque cours, l'élève récitera son serment. Le but est de se responsabiliser par rapport à l'usage des techniques de combat apprises lors des cours de Taekwon-Do.*

- **J'observerai la doctrine du TAEKWON-DO.**
- **Je respecterai l'instructeur et mes supérieurs.**
- **Je ne ferai jamais un mauvais usage du TAEKWON-DO.**
- **Je serai un champion de la liberté et de la justice.**
- **Je bâtirai un monde plus pacifique !**



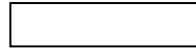
태  
권  
도

# LES CEINTURES

	Ceintures	Tul	Signification
	Blanche <b>barrette jaune</b> <i>9ème kup</i>	SAJU MAKGI – SAJU JIRUGI	BLOCAGES ET ATTAQUES DANS LES 4 DIRECTIONS
	<b>Jaune</b> <i>8ème kup</i>	CHON-JI	LE CIEL – LA TERRE
	Jaune <b>barrette verte</b> <i>7ème kup</i>	DAN-GUN	LE NOM DE SAINT DAN-GUN
	<b>Verte</b> <i>6ème kup</i>	DO-SAN	PSEUDONYME DU PATRIOTE AHN-CHANG-HO
	Verte <b>barrette bleue</b> <i>5ème kup</i>	WON-HYO	WON-HYO MOINE BOUDDHISME
	<b>Bleue</b> <i>4ème kup</i>	YUL-GOK	PSEUDONYME YI I
	Bleue <b>barrette rouge</b> <i>3ème kup</i>	JOONG-GUN	AHN JOONG-GUN PATRIOTE
	<b>Rouge</b> <i>2ème kup</i>	TOI-GYE	YI-HWANG
	Rouge <b>barrette noire</b> <i>1ère kup</i>	HWA-RANG	HWA-RANG
	<b>Ceinture NOIRE 1 ère DAN</b>	CHOONG-MOO	AMIRAL YI-SOON-SIN

# LA SIGNIFICATION DES CEINTURES

## 1. Ceinture blanche 10e Kup



Signifie l'innocence, comme celle d'un adepte qui débute et qui n'a pas de connaissance préalable du Taekwon-Do.

## 2. Ceinture jaune 8<sup>e</sup> Kup



Signifie la graine qu'on plante dans la terre et qui prend racine pour devenir une plante, comme les fondations du Taekwon-Do.

## 3. Ceinture verte 6e Kup



Signifie la croissance de la plante, comme l'habileté en Taekwon-Do commence à croître.

## 4. Ceinture bleue 4e Kup



Signifie le ciel vers lequel la plante grandit pour devenir un arbre géant, comme le Taekwon-Do progresse.

## 5. Ceinture rouge 2e Kup



Représente les fruits qui poussent sur l'arbre. Signifie aussi le danger avisant l'adepte de se contrôler et avertissant l'adversaire de se tenir à l'écart.

## 6. Ceinture noire 1ère à 9ème DAN



Signifie l'opposé du blanc, donc la maturité et la compétence en Taekwon-Do. C'est le commencement réel du pratiquant dans le Taekwon-do.

## Les Doboks de l'ITF Taekwon-Do :



Ceintures

de couleur 10th Gup-1st Gup



Novice Noir  
(Boo Sabum)  
1er-3ème degré



Taekwon-do Arbre  
(ALL)  
TOUS



Instructeur  
international (Sabum / Sahyun / Saesung)  
4ème-9ème degré

# THEORIE ET VOCABULAIRE

- **Compter jusqu'à DIX :**

UN – HANA, DEUX – DOOL, TROIS – SET, QUATRE – NET, CINQ - DASOT  
SIX – YASOT, SEPT – ILGOB, HUIT – YODOL, NEUF – AHOP, DIX – YOL

- **POSITIONS:**

CHARYOT SOGI  
NARANI SOGI  
GUNNUN SOGI  
ANNUN SOGI  
MOA SOGI  
JUMBI SOGI

## **SOGI**

POSITION DE SALUT  
POSITION PARALLELE  
POSITION DE MARCHE  
POSITION DU CAVALIER  
POSITION PIEDS JOINTS  
POSITION D'ATTENTION

- **NIVEAU :**

NOPUNDE  
KAUNDE  
NAJUNDE

HAUT (hauteur des yeux)  
MOYEN (hauteur de l'épaule)  
BAS (en-dessous de la ceinture)

- **TECHNIQUES DE MAINS :**

PALMOK  
BAKAT PALMOK  
AN PALMOK  
BAKURO  
ANURO  
GUNNUN SO BARO JIRUGI  
GUNNUN SO BANDAE JIRUGI  
NINJA SO BARO JIRUGI  
NINJA SO BANDAE JIRUGI

L'AVANT-BRAS  
L'AVANT-BRAS EXTERNE  
L'AVANT-BRAS INTERNE  
VERS L'EXTERIEUR  
VERS L'INTERIEUR  
COUP DE POING AVANT  
COUP DE POING ARRIERE  
COUP DE POING ARRIERE  
COUP DE POING AVANT

- **TECHNIQUES DE PIEDS :**

APCHA OLLIGI  
APCHA BUSIGI

## **JOK GI**

COUP DE PIED AVANT ELEVE  
COUP DE PIED AVANT  
FOUETTE

• **TERMES GENERAUX :**

CHARYOT  
KYONG YE  
SIJAK  
GOMAN  
SHWIYO  
DWIRO DORA

SE METTRE EN POSITION DE SALUT  
INCLINEZ-VOUS  
COMMENCEZ  
ARRETEZ  
RELACHEZ-VOUS  
RETOURNEZ-VOUS

SAJU JIRUGI  
SAJU MAKGI

COUPS DE POINGS DANS LES 4 DIRECTIONS  
BLOCAGES DANS LES 4 DIRECTIONS

• **SIGNIFICATION DU MOT TAEKWON-DO :**



TAE SIGNIFIE : PIED

KWON SIGNIFIE : POING

DO SIGNIFIE : LA VOIE  
LA METHODE  
L'ESPRIT



**TAEKWON-DO** s'écrit en 2 mots : *Pieds Poings ET esprit.*

Les 2 sont reliés par le trait d'union, ce qui signifie que l'esprit (ou la voie) du pratiquant est aussi important que les pieds et les poings ensemble.



## L'histoire des *Tuls* du Taekwon-Do ITF

En Orient, et pendant très longtemps, la règle de l'œil pour œil, dent pour dent telle qu'énoncée par Hamurabi, gardait toute sa rigueur et ce, même en cas de mort accidentelle. Dans un tel contexte, à une époque où le principe du combat libre actuel n'existait pas encore, il demeurait à toute fin pratique impossible pour l'adepte des arts martiaux de parfaire ses techniques avec des adversaires réels.

Le développement individuel s'en trouva très certainement restreint, jusqu'au jour où un pratiquant imaginaire mis au point le principe des premiers « *Tuls* ». Ainsi, un *Tul* se définit comme un ensemble donné de techniques de défense et d'attaque fixées en séquences logiques prédéterminées. C'est un combat solitaire où l'exécutant affronte systématiquement plusieurs adversaires imaginaires dans différentes situations avec un éventail de techniques appliquées dans diverses directions.

Par le fait même, ce type de travail permet d'étudier en série plusieurs mouvements fondamentaux et de perfectionner leur usage en vue du combat proprement dit en développant la flexibilité corporelle, la maîtrise des positions et déplacements, le contrôle musculaire et respiratoire, la fluidité, la précision et le rythme.

La pratique des *Tuls* autorise également l'apprentissage de techniques spéciales qui ne peuvent s'acquérir en combat où durant les exercices techniques fondamentaux. Bien qu'elle puisse indiquer le niveau de son exécutant, le *Tul* sert davantage de baromètre, de référence standard pour évaluer la technique individuelle de ce dernier à l'intérieur de son niveau d'apprentissage. Bref, si l'on dit des exercices fondamentaux qu'ils constituent l'alphabet de l'art martial et le combat sa rédaction, le *Tul* en apparaît en conséquence comme la grammaire, une grammaire dont les règles majeures sont le contrôle et la puissance corporels, la maîtrise et la beauté technique, la discipline et la concentration mentale.

Il existe **24 *Tuls*** en Taekwon-Do ITF; ils sont systématiquement requis pour les examens de chaque niveau de ceinture au sein de la Fédération Internationale de Taekwon-Do. C'est après des années de recherche physique et spirituelle dans l'art martial coréen de l'école Chang Hon Yu que le Général Choi Hong Hi, Grand Maître du Taekwon-Do, mit au point ces derniers pour son école baptisée Chang Do Kwan soit «la maison des vagues bleues», le pseudonyme du maître.

«Il est évident que nous ne vivons que pour un temps limité. Pourtant, la majorité des gens s'enferment follement dans un matérialisme les poussant à accumuler les possessions comme s'ils pouvaient vivre des milliers d'années. Certains, cependant, cherchent à édifier un héritage spirituel pour les générations futures; de par leurs œuvres, ils accèdent ainsi à l'immortalité. Contrairement à la matière, l'esprit se perpétue. Il en résulte que l'action entreprise dans le but de laisser quelque chose pour le bien-être de l'humanité constitue ce qu'il y a de plus important dans une vie.

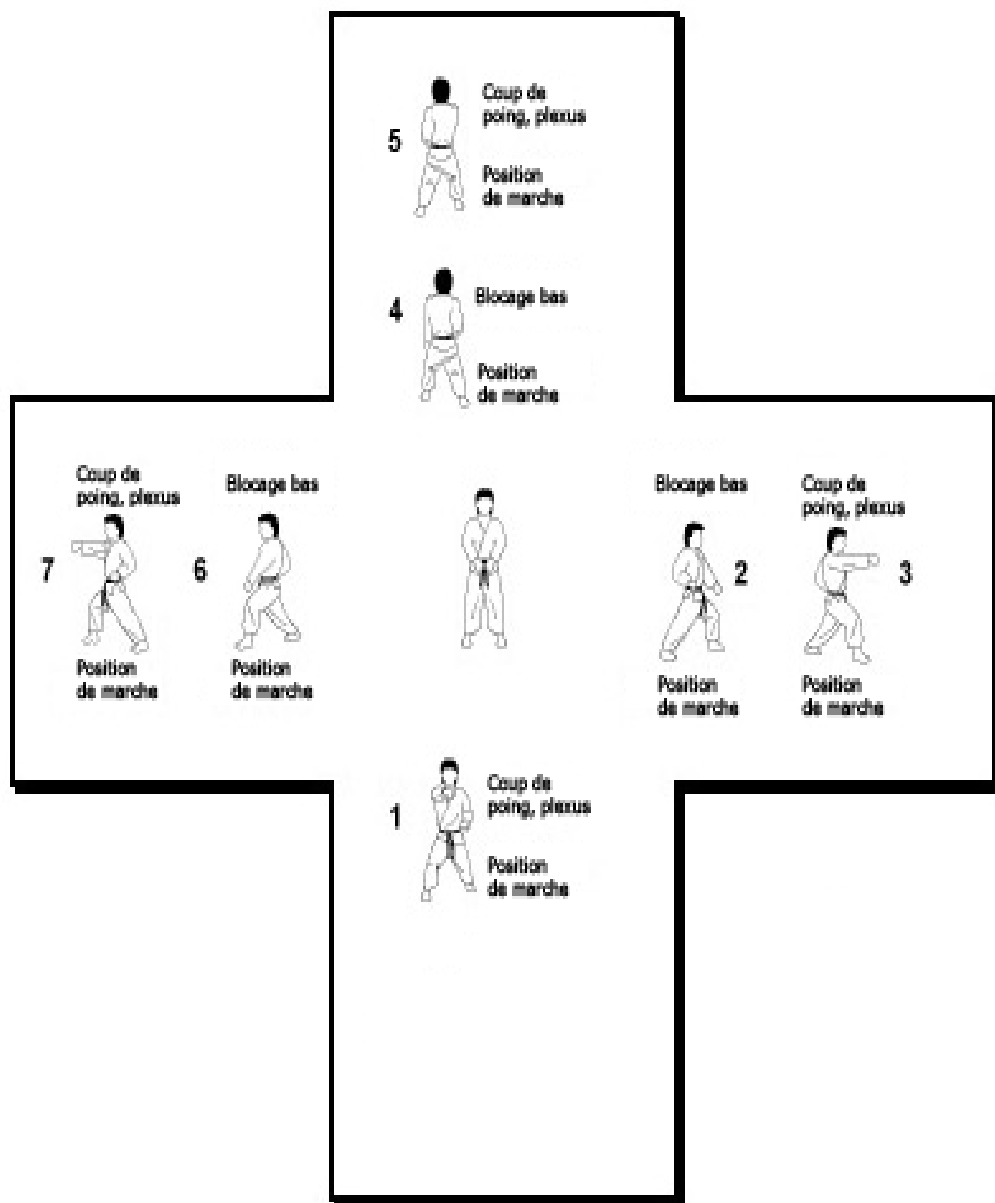
Or, la vie humaine, peut-être d'un siècle, ne compte pas davantage qu'un jour dans l'échelle du temps; toute notre existence individuelle ne compte que pour une journée dans l'échelle de l'éternité. Aussi, je lègue le Taekwon-Do à l'humanité comme la marque d'un homme de ce XX<sup>e</sup> siècle. Je lègue les 24 *Tuls* du Taekwon-Do comme les 24 heures d'une journée, soit toute ma vie.» - Général Choi Hong Hi

### Les points suivants sont à respecter lors de l'exécution de chaque *Tul*:

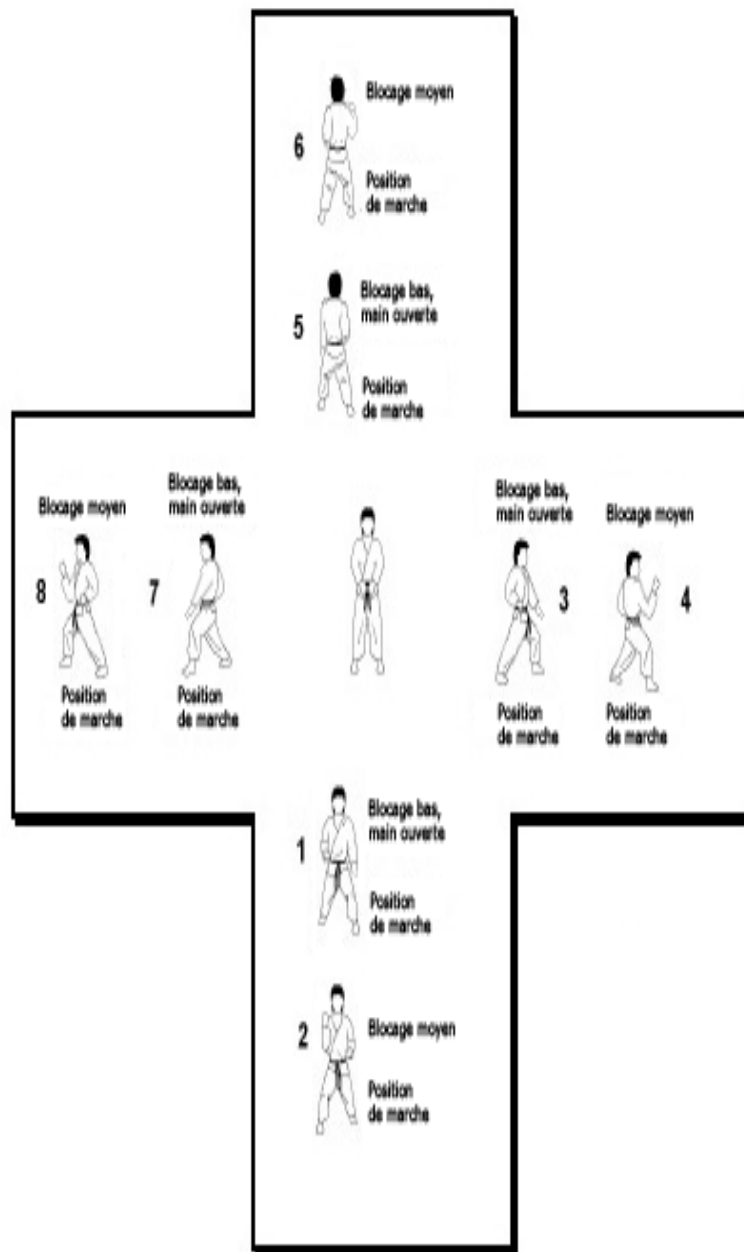
- *Chaque Tul débute et se termine au même endroit;*
- *Chaque position et attitude du Tul doit être prise et maintenue correctement;*
- *Chaque Tul possède un rythme propre à respecter;*
- *Contracter et décontracter les muscles au moment approprié;*
- *Expirer sèchement par la bouche entrouverte à la conclusion de chaque technique;*
- *Exécuter chaque mouvement avec réalisme;*
- *Comprendre le sens de chaque mouvement du Tul;*
- *Chaque Tul répartit les techniques de défense et d'attaque uniformément à gauche et à droite;*
- **Maîtriser chaque Tul** avant de passer à l'exécution du Tul qui lui succède dans l'apprentissage.

Le *Tul* est un travail technique de recherche de la perfection; mais la forme est aussi un combat; l'exécution de chaque forme doit refléter ces deux aspects. Chaque *Tul* de la Fédération Internationale de Taekwon-Do permet d'évaluer sur une base constante pour chaque niveau de ceinture le degré de maîtrise atteint par l'adepte. En reconnaissance à la culture qui donna naissance à cet art martial aujourd'hui international, chaque *Tul* porte un nom; ce dernier, avec le tracé créé par les déplacements, le nombre de mouvements et la nature d'une technique, symbolise un événement ou un personnage exemplaire de l'histoire de la Corée, pays d'origine du Taekwon-Do.





# 4 DIRECTIONS COUP DE POING



# 4 DIRECTIONS BLOCAGE



# THEORIE 8<sup>ème</sup> KUP : CEINTURE JAUNE

Un Tul (schéma en français) consiste en un enseignement logique de techniques d'attaque et de défense par le moyen duquel on apprend à se protéger contre un ou plusieurs assaillants imaginaires.

Le nom de chaque schéma, le nombre de mouvements et le diagramme mettent en valeur des personnages héroïques, ou des événements célèbres de l'histoire Coréenne.

Le Taekwon-Do contient un total de 24 schémas (car 24h dans une journée) dont chacun doit commencer et finir précisément sur le même point. Il faut toujours commencer en se tenant en face du point D.

## CHON-JI TUL

Commencer en position NARANI SOGI (position parallèle), 19 mouvements

*Chon-Ji signifie littéralement "le Ciel et la Terre". En Orient, on l'interprète comme la création de l'Univers et le commencement de l'histoire humaine; c'est donc le premier Tul à apprendre par le débutant. Ce Tul se compose de deux parties semblables ; une pour représenter le ciel et l'autre la terre.*

### • TECHNIQUES DE MAINS :

NIUNJA SO AN PALMOK KAUNDE MAKGI

POSITION EN L BLOCAGE MOYEN DE L'AVANT BRAS INTERNE

NIUNJA SO SANKAL DAEBI MAKGI  
NIUNJA SO PALMOK DAEBI MAKGI

POSITION EN L DEFENSE AVEC TRANCHANT DE MAIN  
POSITION EN L BLOCAGE AVEC L'AVANT-BRAS

### • TECHNIQUES DE PIEDS :

APCHA BUSIGI  
YOCHA JIRUGI

COUP DE PIED AVANT FOUETTE  
COUP DE PIED LATERAL PERCANT

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI

COMBAT PREORGANISE EN TROIS PAS (5 sambos)

### • TECHNIQUES DE MESURE :

KAUNDE AP JOOMUK JIRUGI  
APCHA DUSIGI  
YOPCHA JIRUGI

COUP DE POING DE FACE NIVEAU MOYEN  
COUP DE PIED AVANT FOUETTE  
COUP DE PIED LATERAL PERCANT

### • ILON :

### THEORIE :

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes

Explications des techniques ci-dessus

Théorie de Chon-Ji tul

Attitude et conduite dans le Do-Jang

Dwirun dora (changement de direction avant-arrière) en position Gunnun sogi

## SAMBO MATSOGI

Le sambo matsogi est un combat pré-organisé en 3 pas.

**L'objectif** du travail des sambo est d'apprécier au mieux la notion de **distance**.

- Il vous permettra de connaître à quelle distance se donne une technique
- A partir de quelle distance vous êtes vulnérable pour une technique.

Un travail régulier vous permettra également de mieux effectuer vos positions de jambes. En effet, tout travail de distance implique un bon déplacement et donc une bonne position. Le travail du Gunnun-sogi ( position de marche) est indispensable.

### A garder à l'esprit :

- Toujours saluer en Charyot sogi; kyong ye
- Les 2 adversaires évoluent en Gunnun sogi.(Adversaires de même taille)
- Prendre la mesure en Gunnun sogi au début de l'exercice ( pas à chaque enchaînement de technique ) à droite du pied gauche de l'opposant.
- Prendre la position Gunnun sogi et bloquer en Gunnun so bakat palmok najunde makgi ( blocage bas de l'avant-bras externe )
- Lorsque la technique est terminée, prendre chacun la position Narani Jumbi sogi
- Prononcer le kihap pour signaler que l'on est prêt en jumbi, ainsi que lors de l'exécution de la contre-attaque.
- Lors des déplacements d'attaque Ap joomuk jirugi ( coup de poing de face) en position Gunnun sogi, il est demandé d'avancer le pied à droite du pied de l'opposant.

### Exécution :

- Un sambo matsogi est décliné en 3 parties:

#### **A : Attaque**

- Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)

#### **D : Defense**

- Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe) ou
- Gunnun sogi Anpalmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras interne) ou
- Gunnun sogi Sonkal kaunde makgi ( blocage avec le tranchant de la main )

#### **C : Contre-Attaque**

- Variable (UNE seule technique !): avec la main ou le pied, sautée ou non

### Perfectionnement :

- Si l'adversaire est de taille différente, il est nécessaire d'adapter la distance.

Ex: Attaquer en gunnun sogi et l'opposant recule en niunja sogi afin de réduire la distance séparant les 2 pratiquants

- Varier les attaques (attaque avec la main ou avec un coup de pied)

Attention, les 3 attaques restent **à chaque fois les mêmes !**

## Exemples de Sambo Matsogi:

Pour les 6 premiers sambo, reculer la jambe Droite

- 1) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Contourner le pied de l'adversaire (poser le pied a gauche du pied de l'adversaire) et donner Nachuo sogi  
Ap joomuk jirugi ( nachuo sogi = position un peu plus longue que gunnun sogi d' ½ pied)
- 2) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied gauche, le poser a distance de frappe et donner Apcha busigi (coup de pied de face), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )
- 3) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied gauche, avancer en Annun sogi sonkal yop taerigi ( position du cavalier)
- 4) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied gauche, le poser a distance de frappe et donner Dollyo chagi ( coup de pied circulaire), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )
- 5) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied gauche, avancer en Annun sogi dung joomuk( position du cavalier – coup de poing du revers du poing )
- 6) **A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied gauche, le poser a distance de frappe et donner Yop chagi ( coup de pied de coté), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )
- 7) **Defense** : Reculer Jambe **Gauche**  
**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Avancer en Niunja sogi – Duit palkup tulgi ( coup de coude )
- 8) **Defense** : Reculer Jambe **Gauche**  
**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Reculer le pied droit, le poser a distance de frappe et donner Naeryo chagi ( coup de pied marteau ), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )
- 9) **Defense** : Reculer Jambe **Droite**  
**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)  
**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)  
**C** : Avancer Gunnun sogi Sun sonkut tulgi ( coup de pique des doigts au plexus solaire )

10) *Defense : Reculer Jambe **Droite***

**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)

**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)

**C** : Reculer le pied gauche, le poser a distance de frappe et donner Duit chagi ( coup de pied retourné), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )

11) *Defense : Reculer Jambe **Gauche***

**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)

**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)

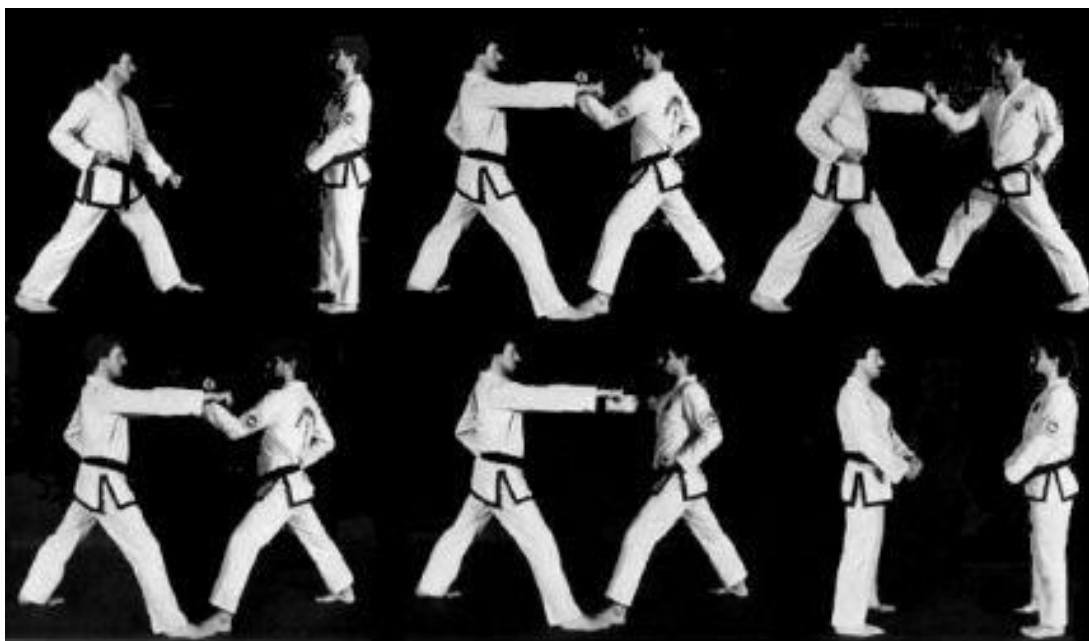
**C** : Avancer Gunnun sogi Opun sonkut ( coup de pique des doigts horizontal a la gorge)

12) *Defense : Reculer Jambe **Gauche***

**A** : Gunnun sogi Ap joomuk kaunde Jirugi ( coup de poing de face)

**D** : Gunnun sogi Bakat palmok kaunde makgi ( blocage main fermée de l'avant-bras externe)

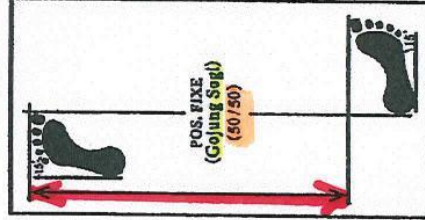
**C** : Reculer le pied droit, le poser a distance de frappe et donner Goro chagi ( coup de pied crocheté), reposer en Niunja sogi palmok daebi makgi ( position de garde de combat )







# LES POSITIONS EN TAEKWON-DO



**LEGENDE**

1- LARGEUR D'ÉPAULE

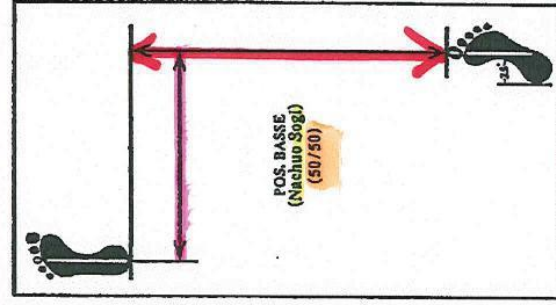
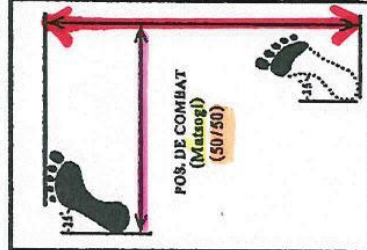
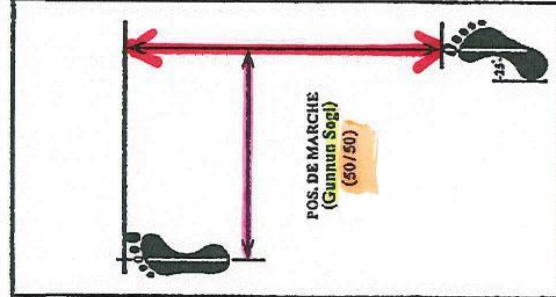
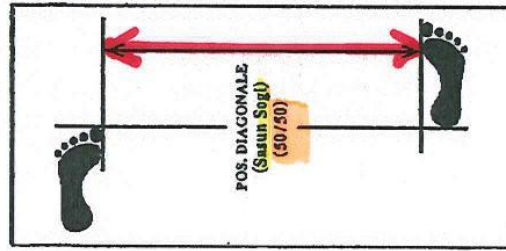
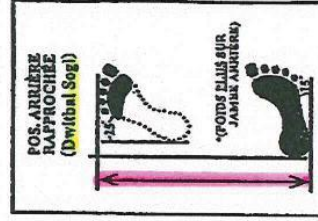
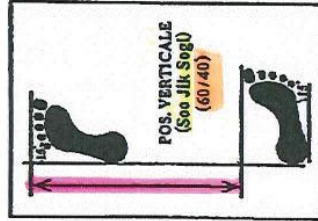
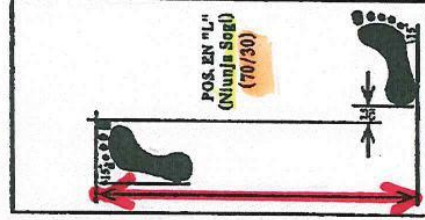
1- LARGEUR D'ÉPAULE

ALIGNEMENT DES PIEDS

TRAJECTOIRE

JAMBE ARRIÈRE ( / ) JAMBE AVANT

% DISTRIBUTION DU POIDS



研

型

五

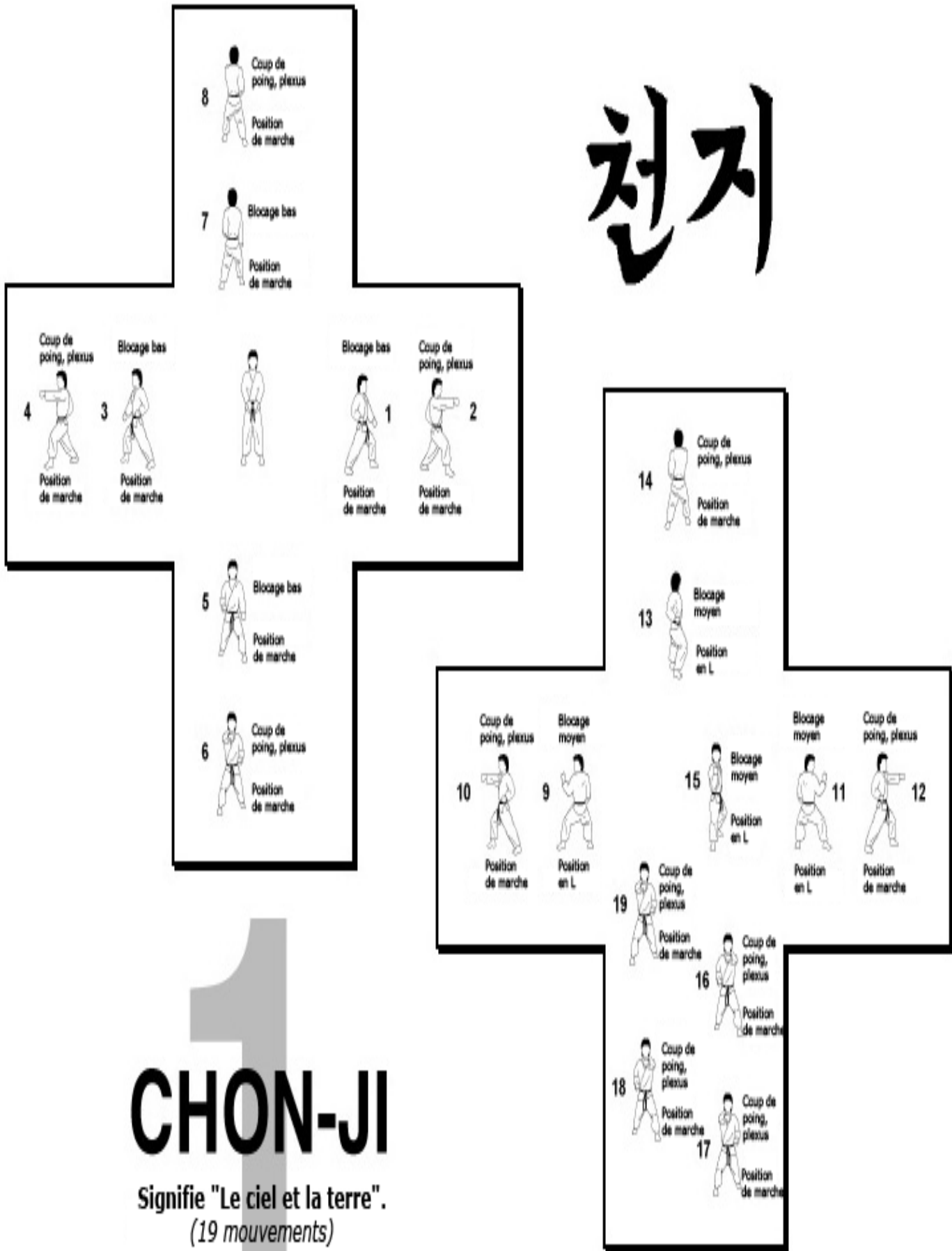
研

型

五



# 천지



## CHON-JI

Signifie "Le ciel et la terre".  
(19 mouvements)

# THEORIE 7<sup>ème</sup> KUP : CEINTURE JAUNE BARETTE VERTE

## DAN-GUN TUL

Commencer en position NARANI SOGI (position parallèle), 21 mouvements

*Ce schéma porte le nom du Saint Dan-Gun fondateur légendaire de la Corée en l'an 2333 avant J-C*

### • SOOGI :

GUNNUN SO NOPUNDE AP JOOMUK JIRUGI  
NIUNJA SO SANG PALMOK MAKGI

GUNNUN SO PALMOK CHUKYO MAKGI

NIUNJA SO KAUNDE SONKAL YOP TAERIGI

### • JOK GI :

DUROKAMYO APCHA BUSIGI  
DUROKAMYO YOPCHA JIRUGI  
DOLLYO CHAGI

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

### • TECHNIQUES DE MESURE :

DOLLYO CHAGI  
YOPCHA JIRUGI  
SONKAL KAUNDE YOP TAERIGI

### • HOSINSUL :

DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET

### • ILON :

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques ci-dessus  
Théorie de DAN-GUN tul

### TECHNIQUES DE MAINS :

POSITION DE MARCHÉ COUP DE POING ELEVE  
POSITION EN L BLOCAGE SUPERIEUR DES 2 AVANTS-  
BRAS  
POSITION DE MARCHÉ BLOCAGE HAUT DE FACE DE  
L'AVANT BRAS EXTERNE  
POSITION EN L COUP DE COTE MOYEN AVEC  
TRANCHANT DE MAIN

### TECHNIQUES DE PIEDS :

COUP DE PIED RAPIDE DE FACE FOUETTE  
COUP DE PIED RAPIDE PERCANT DE COTE  
COUP DE PIED CIRCULAIRE

### COMBAT PREORGANISE :

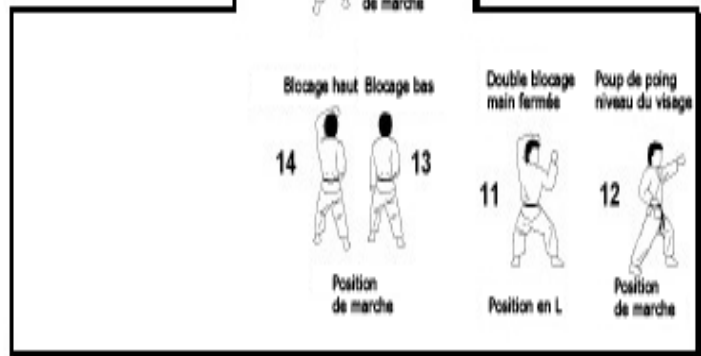
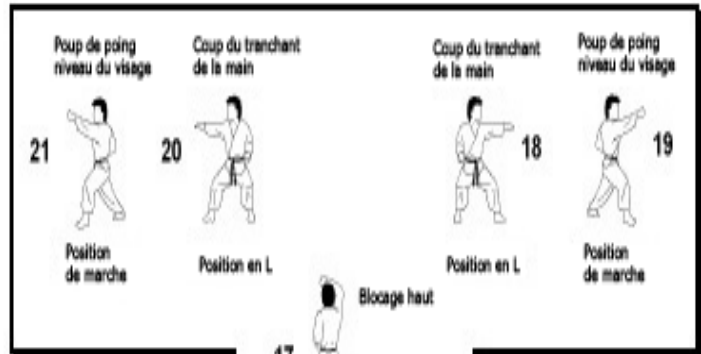
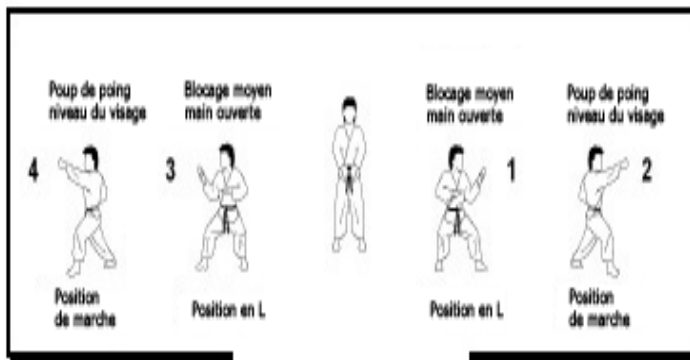
COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (10 Sambos)  
COMBAT LIBRE

COUP DE PIED CIRCULAIRE  
COUP DE PIED LATERAL PERCANT  
COUP DE COTE MOYEN AVEC TRANCHANT DE MAIN

### SELF-DEFENSE :

### THEORIE :

# 단군



## DAN-GUN

Le nom du fondateur légendaire  
de la Corée en 2333 av.j.  
(21 mouvements)

## DO-SAN TUL

Commencer en position NARANI SOGI (position parallèle) 24 mouvements

*DO-SAN est le pseudonyme du patriote AHN-CHANG-HO (1876-1938). Les 24 mouvements représentent sa vie entière qu'il a dédiée à l'éducation de la Corée et à son mouvement d'indépendance.*

### • SOOGI :

GUNNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE YOP MAKGI

GUNNUN SO SUN SONKUT TULGI

GUNNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI

GUNNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE HEKYO MAKGI

ANNUN SO SONKAL YOP TAERIGI

### • JOK GI :

DUROKAMYO DOLLYO CHAGI  
DWITCHA JIRUGI

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

### • HOSINSUL :

DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET  
UNE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT

### • TECHNIQUES DE MESURE :

DUNG JOOMUK YOP TAERIGI  
DWITCHA JIRUGI  
DOLLYO CHAGI

### • ILON :

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explications des techniques ci-dessus  
Théorie de DO-SAN Tul  
Philosophie du Taekwon-Do

### TECHNIQUES DE MAIN :

POSITION DE MARCHÉ BLOCAGE HAUT  
LATERAL AVEC AVANT-BRAS EXTREME  
POSITION DE MARCHÉ PIQUE VERTICAL DU  
BOUT DES DOIGTS  
POSITION DE MARCHÉ COUP SUPERIEUR DE  
REVERS DU POING  
POSITION DE MARCHÉ DOUBLES BLOCAGES  
HAUTEUR DES YEUX AVEC LES AVANTS-BRAS  
EXTERNES  
POSITION DU CAVALIER COUP DE COTE DU  
TRANCHANT DE MAIN

### TECHNIQUES DE PIEDS :

COUP DE PIED RAPIDE CIRCULAIRE  
COUP DE PIED ARRIERE PERCANT

### COMBAT PREORGANISE :

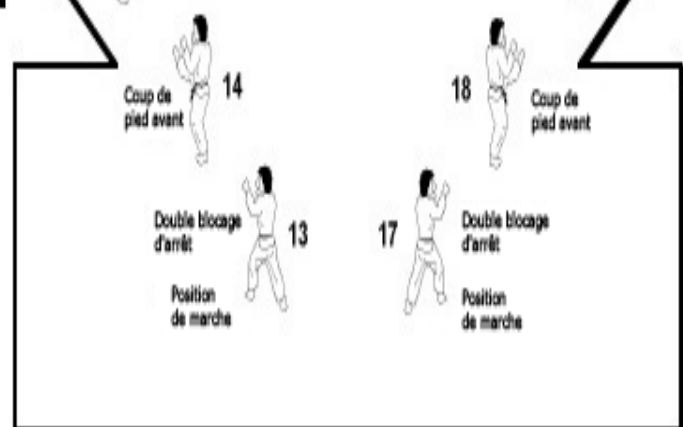
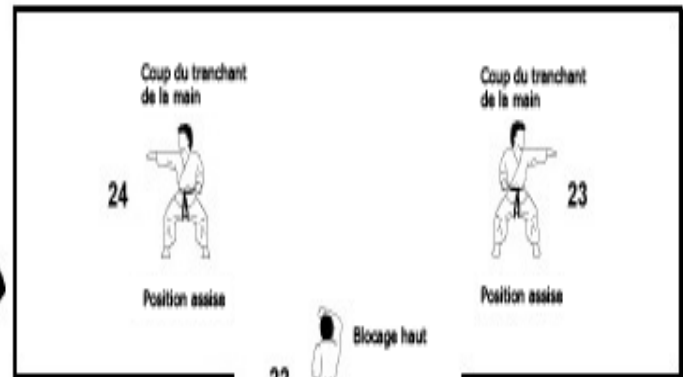
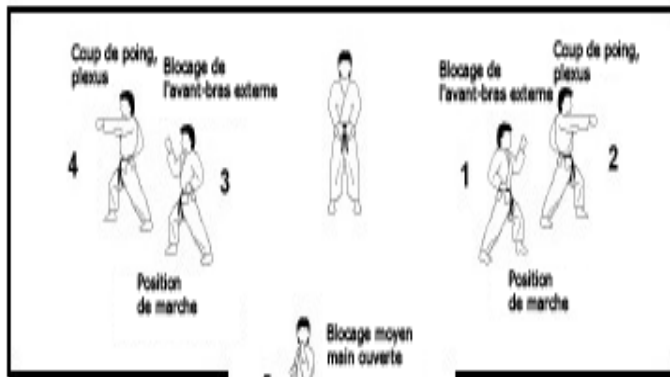
COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 Sambos)  
COMBAT LIBRE

### SELF-DEFENSE :

COUP DE REVERS DU POING DE COTE  
COUP DE PIED ARRIERE PERCANT  
COUP DE PIED CIRCULAIRE

### THEORIE :

# 도선



# DO-SAN

Pseudonyme du patriote Anh Chang-Ho  
(1876-1938) qui consacra sa vie entière à développer  
l'éducation en Corée et ses mouvements indépendants  
(24 mouvements)



# THEORIE 5<sup>ème</sup> KUP : CEINTURE VERTE BARETTE BLEUE

## WON-HYO TUL

Commencer en position MOA SOGI (position pieds joints) 28 mouvements. *WON-HYO était un moine célèbre qui fit connaître le Bouddhisme à la dynastie SILLA dans les années 686 après J-C..*

- **SOGI :**

MOA JUMBI SOGI A  
GOJUNG SOGI  
GOOBOORYO JUMBI SOGI A

- **SOO GI :**

NINJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI  
GOJUNG SO KAUNDE JIRUGI  
GUNNUN SO ANPALMOK DOLLIMYO MAKGI

- **JOK GI :**

GOLCHO CHAGI  
BANDAE DOLLYO CHAGI  
BANDAE DOLLYO GOROCHAGI

- **MATSOGI :**

SAMBO MATSOGI  
IBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

- **HOSINSUL :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET  
TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT

- **TECHNIQUES DE MESURE :**

SONKAL TAERIGI  
GOLCHO CHAGI  
TWIMYO DOLLYO CHAGI  
TWIMYO YOCHA JIRUGI

- **KYOK-PA :**

AP OU NOPI CHAGI  
SONKAL TAERIGI

- **ILON :**

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques ci-dessus  
Théorie de WON-HYO tul  
Points vitaux du corps

### **POSITION :**

POSITION PIEDS JOINTS HAUTEUR DES MAINS EN A  
POSITION NINJA SOGI PLUS LONGUE D'UN PIED  
POSITION FLECHIE A (PIED HAUTEUR DU GENOU  
FLECHI OPPOSE)

### **TECHNIQUES DE MAINS**

POSITION EN L COUP ELEVE DU TRANCHANT DE LA  
MAIN VERS L'INTERIEUR  
POSITION GOJUNG SOGI COUP DE POING NIVEAU  
MOYEN  
POSITION DE MARCHE BLOCAGE CIRCULAIRE  
DE L'AVANT BRAS INTERNE

### **TECHNIQUES DE PIEDS :**

COUP DE PIED DE LA PARTIE EXTERNE DU PIED  
COUP DE PIED RETOURNE AVEC TALON  
COUP DE PIED RETOURNE AVEC TALON EN CROCHET

### **COMBAT PREORGANISE :**

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (5 IBOS)  
COMBAT LIBRE

### **SELF-DEFENSE :**

COUP DU TRANCHANT DE LA MAINDE  
COUP DE PIED DE LA PARTIE EXTERNE DU PIED  
COUP DE PIED CIRCULAIRE VOLANT  
COUP DE PIED LATERAL PERCANT VOLANT

### **TECHNIQUES DE CASSE :**

COUP DE PIED DE FACE  
COUP DU TRANCHANT DE LA MAIN

### **THEORIE :**

## IBO MATSOGI

<b>ATTAQUE</b>	avec une technique de poing suivi d'une technique de jambe ou l'inverse
<b>BLOCAGE</b>	de la technique d'attaque
<b>CONTRE-ATTAQUE</b>	avec UNE seule technique (poing ou pied, sauté ou non)

### Exemples de Ibo Matsogi:

- Ces techniques commence en position niunja sogi jambe droite en arrière.

- Attaque : kaundë ap joomuk jirugi par la droite suivi par une technique de pied.

1. - **Attaque** : kaundë ap joomuk jirugi D. / suivi d' apcha busigi G. ramener la jambe en arrière en niunja sogi .

-  
Défense : gunnun so bakat palmok kaundë yop makgi / glisser en arrière en niunja so kyocha joomuk noolo makgi.

- contre-attaque : dollyo chagi de jambe droite / suivi de dung joomuk du poing droit et kaundë ap joomuk jirugi du poing gauche en gunnun sogi.

2. - **Attaque** : kaundë ap joomuk jirugi D. / jambe droite avant donner durokamyo yopcha jirugi revenir en position annun sogi jambe droite devant.

- Défense : gunnun so bakat palmok kaundë yop makgi glisser en arrière en annun sogi et bloquer en bakat palmok ap makgi.

- contre-attaque : bandae goro chagi de jambe droite / et sans reposer la jambe dollyo chagi

3. - **Attaque** : kaundë ap joomuk jirugi D. / suivi de yopcha jirugi de jambe G. revenir en annun sogi jambe gauche devant.

Défense : gunnun so bakat palmok kaundë yop makgi / glisser en arrière en annun sogi et bloquer en bakat palmok ap makgi.

- contre-attaque : dollyo chagi de jambe gauche avant / et bandae dollyo chagi de jambe D.

4. - Attaque : kaundë ap joomuk jirugi D. / suivi de nopundë dollyo chagi de jambe G ramener la jambe en arrière en niunja sogi.

- Défense : gunnun so bakat palmok yop makgi / sur place narani makgi.

Contre-attaque : dollyo chagi de jambe D / et dwitcha jirugi de jambe G.

5. - Attaque : kaundë ap joomuk jirugi D. / suivi de naeryo chagi de jambe G (ext. vers l'int.) ramener la jambe en arrière en niunja sogi.

- Défense : en gunnun sogi reculer jambe droite et bakat palmok yop makgi / reculer vers l'arrière en niunja so et palmok daebi makgi .

- Contre-attaque : naeryo chagi de jambe gauche /ext. vers l' int. suivi d' un demi-tour bandae naeryo chagi de jambe droite int. vers l' ext.

6. - Attaque : kaundë ap joomuk jirugi D. / naeryo chagi de jambe G (int. vers l'ext.) ramener la jambe en arrière en niunja sogi.

- Défense : en gunnun sogi reculer jambe D arrière et bakat palmok yop makgi reculer vers l'arrière en niunja so et bakat palmok daebi makgi.

- Contre-attaque : naeryo chagi de jambe G effectuer 360° dans le sens contraire au aiguille d'une montre et de nouveau naeryo chagi de jambe G.

7. - Attaque : kaundë ap joomuk jirugi D./ sauter sur place et donner twimyo goro-chagi de jambe D retomber en niunja sogi.

- Défense : gunnun so bakat palmok yop makgi / ensuite glisser vers l'arrière et en même temps effectuer sonbadak ollyo makgi avec la main gauche en niunja sogi.

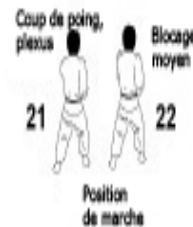
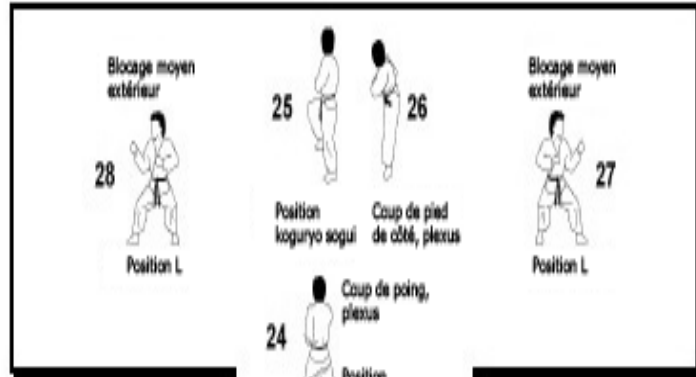
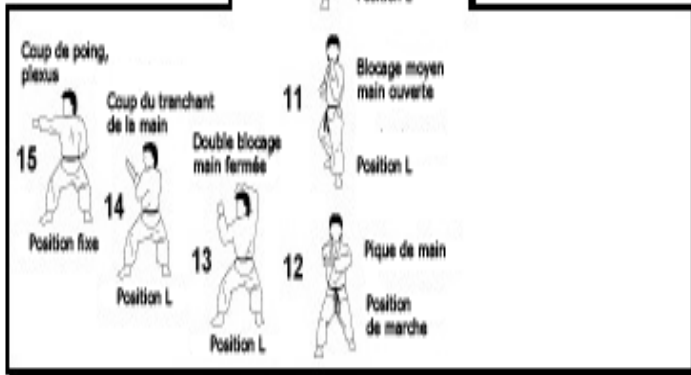
- Contre-attaque : dollyo chagi de jambe D/ bandae dollyo chagi de jambe G.

8. - Attaque : kaundë ap joomuk jirugi D. / sauter et donner twimyo yopcha jirugi de jambe D retomber en niunja sogi.

- Défense : gunnun so bakat palmok yop makgi / ensuite glisser vers l'arrière et en même temps effectuer hori makgi deux paumes de mains vers le bas en niunja sogi

- Contre-attaque : dollyo chagi de jambe D. et bandae dollyo chagi de jambe G.

# 원효



# WON-HYO

Moine notoire qui introduisit le bouddhisme dans la dynastie Silla en l'an 686 (28 mouvements)

# THEORIE 4<sup>ème</sup> KUP : CEINTURE **BLEUE**

## YUL-GOK TUL

Commencer en position NARANI JUMBI SOGI (position d'attente parallèle) 38 mouvements.

*YUL-GOK est le pseudonyme du grand philosophe et savant YI I (1536-1584) surnomé le «confusius de Corée ». Les 38 mouvements de ce schéma se réfèrent à son lieu de naissance à la latitude 38 et le diagramme représente le savant.*

- **SOGI :**

KYUOCHA SOGI

- **SOO GI :**

ANNUN SO KAUNDE AP JOOMUK JIRUGI

GUNNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MAKGI

GUNNUN SO SONBADAK BANDAE GOLCHO MAKGI

GUNNUN SO AP PALKUP TAERIGI

NIUNJA SO SANG SONKAL MAKGI

KYOCHA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI

GUNNUN SO DOO PALMOK NOPUNDE MAKGI

- **JOK GI :**

BITURO CHAGI

NAERYO CHAGI

- **MATSOGI :**

SAMBO MATSOGI

IBO MATSOGI

JAYU MATSOGI

- **HOSINSUL :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT

UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DU CORPS (ETREINTE)

UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE DOUBLE NELSON

### **POSITION :**

POSITION EN X

### **TECHNIQUES DE MAINS :**

POSITION CAVALIER COUP DE POING DE FACE NIVEAU MOYEN (CENTRE DU CORPS°

POSITION DE MARCHÉ BLOCAGE DE LA PAUME EN CROCHET DE FACE AVEC MAIN AVANT

POSITION DE MARCHÉ BLOCAGE DE LA PAUME EN CROCHET DE FACE AVEC MAIN ARRIERE

POSITION DE MARCHÉ COUP DE COUDE FRONTAL  
POSITION L DOUBLE BLOCAGE DU TRANCHANT DE LA MAIN

COUP DE REVERS DU POING HAUTEUR TEMPE

BLOCAGE ELEVE DES 2 AVANTS-BRAS

### **TECHNIQUES DE PIEDS :**

COUP DE PIED DEVIE (EN S)

COUP DE PIED MARTEAU DU HAUT VERS LE BAS

### **COMBAT PREORGANISE :**

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS°

COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (10 IBOS)

COMBAT LIBRE

### **SELF-DEFENSE :**

- **TECHNIQUES DE MESURE :**

PALKUP TULGI  
NAERYO CHAGI  
BANDAE DOLLYO CHAGI

COUP DE COUDE  
COUP DE PIED MARTEAU DU HAUT VERS LE BAS  
COUP DE PIED CIRCULAIRE RETOURNE AVEC TALON

- **KYOK-PA :**

KAUNDE AP JOOMUK JIRUGI  
DOLLYO CHAGI

**TECHNIQUES DE CASSE:**

COUP DU POING DE FACE NIVEAU MOYEN  
COUP DE PIED CIRCULAIRE

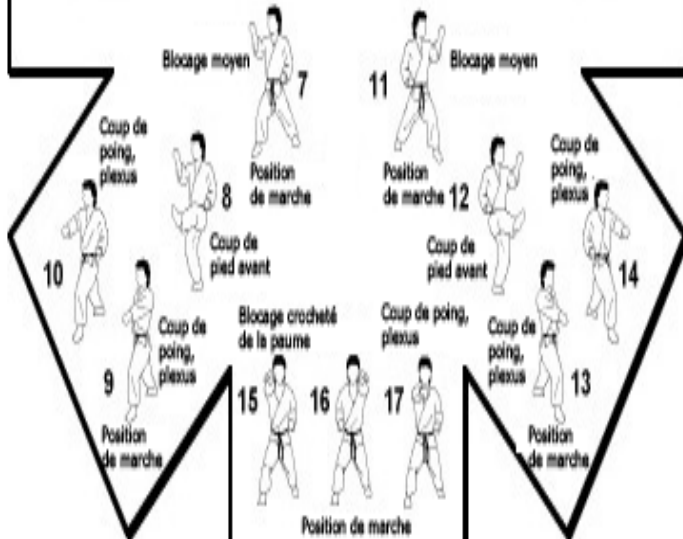
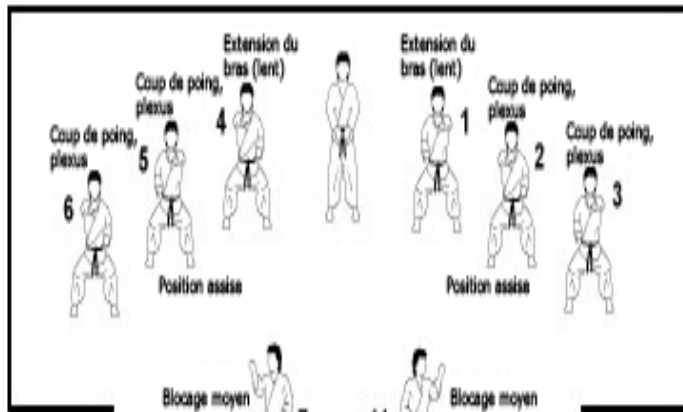
- **ILON :**

**THEORIE :**

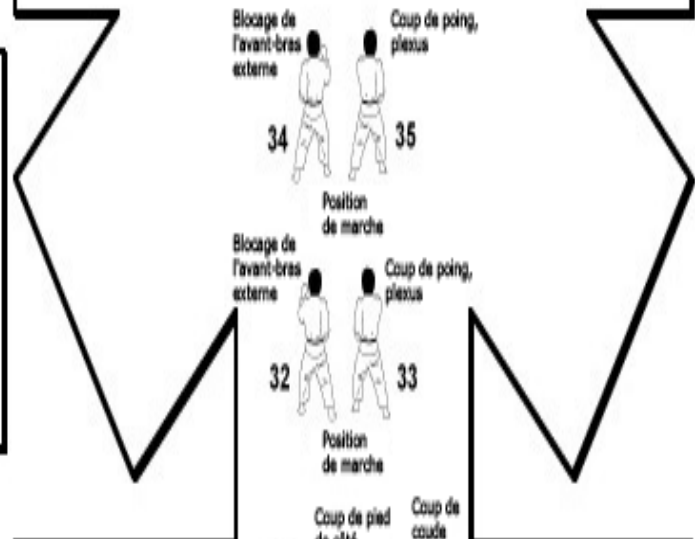
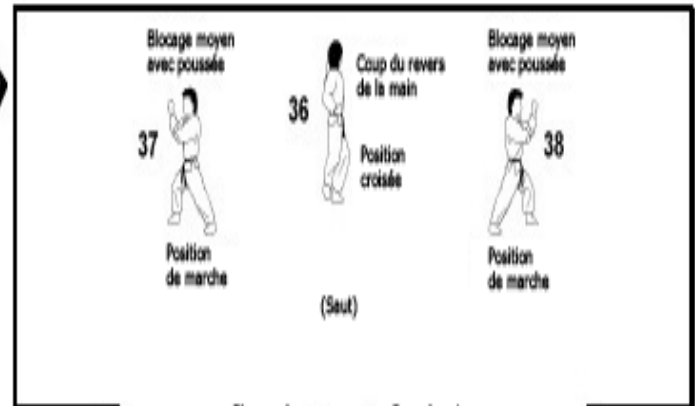
Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes

Explication des techniques ci-dessus

Théorie de YUL-GOK



# 열곡



# YUL-GOK

Pseudonyme du grand philosophe  
et savant Yil (1536-1584) surnommé  
«Confucius de la Corée»  
(38 mouvements)

## JOONG-GUN TUL

Commencer en position MOA JUMBI SOBI (position fermée B) 32 mouvements

*JOONG-GUN provient du nom du patriote AHN JOONG-GUN qui assassina HIRO-BUMI HITO, le premier gouverneur général de Corée, connu pour son rôle déterminant dans la fusion Corée-Japon. Les 32 mouvements de ce schéma représentent l'âge d'AHN lorsqu'il fût exécuté à la prison de Lui-Shung en 1910.*

### • SOGI :

DWITBAL SOGI

NACHUO SOGI  
PIED

MOA JUMBI SOGI B

### • SOO GI :

NINJA SO SONKAL DUNG BAKURO MAKGI

DWITBAL SO SONBADAK OLLYO MAKGI

GUNNUN SO WILPAGUP TAERIGI

GUNNUN SO SANG JOOMUK SEWO JIRUGI  
L'AVANT

GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK CHUKYO MAKGI

NACHUO SO SONBADAK NOOLLO MAKGI

GOJUNG SO MONDUNG-I-MAKGI

### • JOK GI :

YONSUK CHAGI

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI

IBO MATSOGI

ILBO MATSOGI

JAYU MATSOGI

### POSITION :

POSITION NARANI AVEC UNE JAMBE FLECHIE SUR BOL  
DE PIED POINTE DE PIED VERS L'EXTERIEUR (90/10)

POSITION GUNNUN + LONGUE D'UNE LONGUEUR DE

POSITION PIEDS JOINT MAINS EN B

### TECHNIQUES DE MAINS

POSITION EN L BLOCAGE AVEC TRANCHANT INTERIEUR  
DE MAIN VERS L'EXTERIEUR

POSITION DWITBAL AVEC BLOCAGE DE LA PAUME  
VERS LE HAUT

POSITION DE MARCHÉ COUP DE COUDE AVANT BAS  
VERS HAUT

POSITION DE MARCHÉ COUP DES 2 POINGS VERS

POSITION DE MARCHÉ BLOCAGE MONTANT DES  
POINGS EN X

POSITION BASSE BLOCAGE PAR PRESSION DE LA MAIN  
VERS LE BAS

POSITION FIXE BLOCAGE EN U

### TECHNIQUES DE PIEDS :

COUP DE PIED CONSECUTIFS

### COMBAT PREORGANISE :

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS)

COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (10 IBOS)

COMBAT PREORGANISE EN 1 PAS (8 ILBOS°)

COMBAT LIBRE



- **HOSINSUL :**

- **SELF-DEFENSE :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DU CORPS (ETREINTE)  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE DOUBLE NELSON  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DES EPAULES  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE COUTEAU

- **KYOK-PA :**

- **TECHNIQUES DE CASSE :**

YOP CHAGI  
SONKAL DUNG TAEREGI

COUP DE PIED DE COTE  
COUP DE DU TRANCHANT INTERIEUR DE LA MAIN

- **ILON :**

- **THEORIE :**

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques ci-dessus  
Théorie de JOOG-GUN

## **ILBO MATSOGI**

**ATTAQUE:** toujours commencer en narani sogi et effectuer une technique d'attaque (exemple: avancer en gunnun sogi jambe droite et attaquer kaunde ap joomuk jirugi).  
Les techniques augmentent en difficulté (attaque du tranchant de la main, de la pointe des doigts, coups de pied, attaque de la main gauche,...).

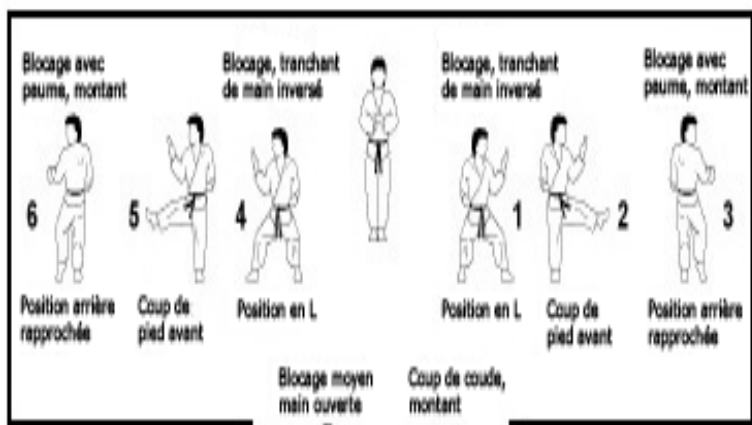
**BLOCAGE ET CONTRE-ATTAQUE:**

bloquer et/ou simultanément effectuer UNE seule contre-attaque (poing ou pied, sauté ou non,...)

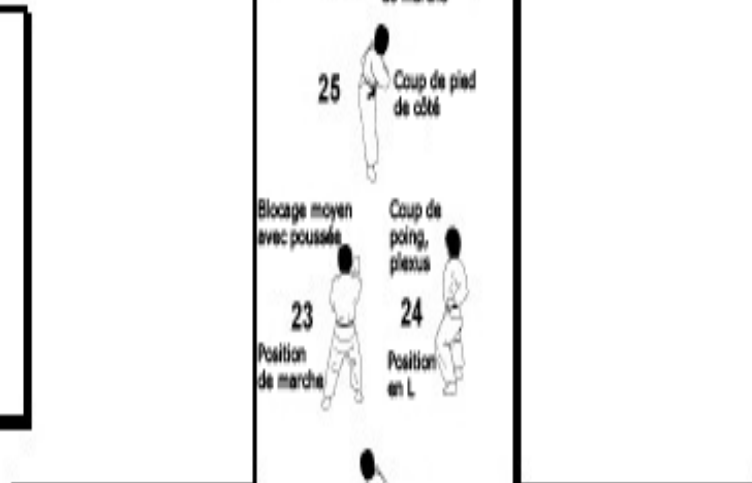
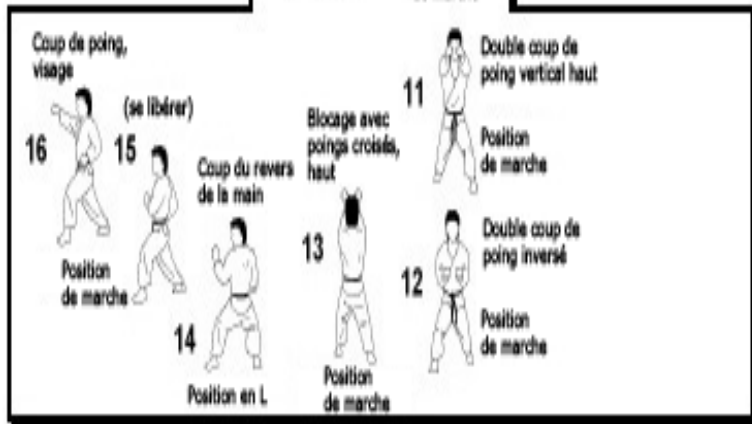
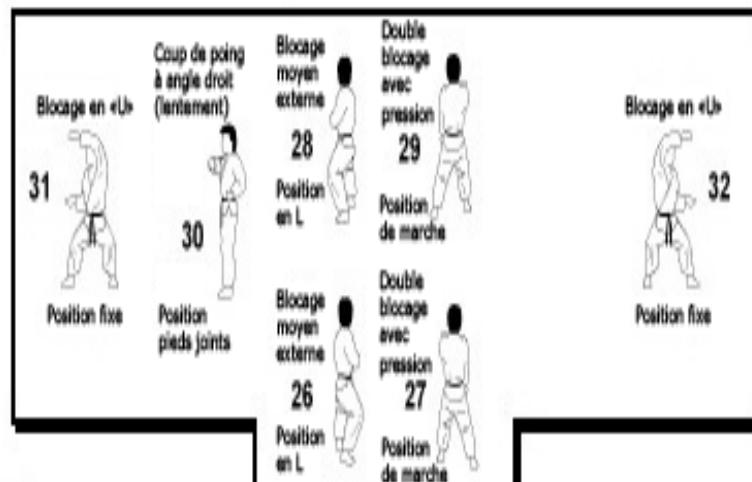
1. Défense : esquiver en avant gauche en position annun sogi, de la main gauche bloquer par sonbadak miro makgi  
Contre-attaque : kaundë ap joomuk jirugi du poing droit / nopundë ap joomuk jirugi du poing gauche.
2. Défense : Ap chagi de jambe gauche vers le bras.  
Contre-attaque : de jambe droite exécuter rapidement et successivement apcha busigi niveau najundë et niveau nopundë.
3. Esquive vers la gauche en effectuant directement la contre-attaque avec twimyo apcha jirugi.
4. Esquive en annun sogi en avançant la jambe droite en même temps contre-attaque bloquer avec bakkat palmok ap makgi suivi de palkup yop taerigi et dung joomuk ( les trois mouvements se faisant avec le bras droit
5. Directement contre-attaquer avec la jambe gauche golcho chagi et de jambe droite successivement yopcha jirugi niveau kaundë et nopundë.
6. Directement contre-attaquer avec twimyo yopcha jirugi de jambe droite.
7. Avancer la jambe droite en annun sogi et bloquer avec le bras gauche le coup de poing en sonkal kaundë ap taerigi et en même temps sonkal nopundë anuro taerigi avec le poing droit ensuite avec le bras droit sonkal nopundë taerigi à la nuque, avancer en annun sogi et palkup taerigi dans l'abdomen.
8. Directement contrer par apcha busigi de jambe gauche suivi d'un double dollyo chagi de jambe droite.
9. Directement contrer en twimyo dollyo chagi de jambe droite.
10. Aller jambe droite en avant en annun sogi de bras gauche blocage par bakat palmok ap makgi et en même temps donner kaundë ap joomuk jirugi du poing droit vers le visage suivi par ollyo jirugi droit et dwijibo jirugi gauche en gunnun sogi.
11. Avec jambe gauche bloquer avec bandal anuro chagi poser cette jambe à gauche et de jambe droite enchaîner deux fois yopcha jirugi - genoux / tête.
12. Directement sauter à gauche et effectuer twimyo naeryo chagi de jambe droite.

13. Avancer droit en avant en gunnun sogi avec la main droite contre-attaquer par sonkal yop taerigi dans les côtes retirer jambe gauche et à nouveau sonkal yop taerigi niveau tête.
14. Sur l'attaque directement bandal anuro chagi avec jambe droite, tourner de 180° dans le sens des aiguille d'une montre et donner naeryo chagi avec jambe droite niveau tête.
15. Droite en arrière en niunja so en garde bakat palmok daebi makgi.  
Contre-attaque en sautant donner apcha busigi de jambe gauche dans le bras d'attaque et simultanément donner apcha busigi de jambe droite niveau tête.
16. Aller en avant en annun sogi bloquer avec bakkat palmok ap makgi du bras droit avancer position en niunja so et donner sonkal yop taerigi de main droite niveau côtes et donner nopundë bituro chagi.
17. Donner nopundë bituro chagi sans mettre pied au sol enchaîner dollyo chagi niveau côtes de la même jambe.
18. Gauche en niunja sogi et bakat palmok daebi makgi donner nopundë twimyo bituro chagi de jambe droite.
19. Allez en avant gauche en niunja sogi bloquer avec sonkal daebi makgi, suivi de jambe droite en avant en gunnun sogi sonbadak miro makgi avancer en soojik sogi et contre-attaquer avec un coup vers le plexus solaire avec sondung taerigi.
20. Directement contrer avec yopcha jirugi de jambe droite suivi de dwitcha jirugi de jambe gauche.
21. Reculer sur jambe droite en arrière bloquer avec palmok daebi makgi contre-attaquer avec avec jambe droite anuro bandal chagi tourner de 180° vers l'arrière et effectuer une battue et nopundë twimyo bandal chagi.
22. Déplacer pied droit vers l'avant en niunja sogi en même temps bloquer par sang sonbadak makgi suivi de dwijibo jirugi et sonkal makgi gauche et sonkal dung en même temps de main droite vers la gorge.
23. Esquive vers la droite contrer en dollyo chagi gauche suivi de bandae dollyo chagi droit.
24. Directement contrer avec twimyo sangbang chagi (2 jambes sautant en avant).
25. Esquive vers la gauche en kyocha sogi contrer avec main gauche et en même temps dung joomuk de la main gauche pousser le bras de l'attaquant vers le bas tourner vers l'arrière de 360° et donner sonkal taerigi niveau des côtes ensuite en gunnun sogi donner sonkal nopundë anuro taerigi de main gauche.

26. Directement contrer avec jambe gauche en naeryo chagi ensuite dollyo chagi de jambe droite et twimyo apcha busigi de jambe gauche.
27. En reculant en position de combat (niunja sogi) effectuer directement twimyo goro chagi.
28. Jambe gauche en avant en position niunja sogi blocage sonkal daebi makgi coup de coude gauche saisir le bras gauche de l'adversaire et en même temps mettre la jambe droite derrière la jambe de l'adversaire et le plaquer au sol au même moment attaquer par sonbadak miro makgi au visage ensuite sonkal naeryo taerigi.
29. Directement contrer par jambe gauche avec naeryo chagi ensuite avec la jambe droite goro chagi et dollyo.
30. Position de combat (niunja sogi) jambe droite en arrière contrer avec twimyo bandal chagi visage.
31. Jambe gauche en avançant en niunja sogi bloquer par kyocha joomuk kaundë makgi saisir le bras de l'adversaire et contrer avec dollyo chagi de jambe droite.
32. De jambe gauche anuro bandal chagi de jambe droite bandae dollyo et twimyo dollyo chagi.
33. Position de combat jambe droite en arrière contrer par twimyo dwit chagi effectuer un saut de 360° sens contraire aiguilles montre.
34. Avancer jambe droite en gunnun sogi contrer par bandae joomuk jirugi effectuer 180° arrière (sens aiguilles montre) et sonkal taerigi gauche ensuite dwitcha busigi de pied droit (vers les parties génitales).
35. Avancer jambe gauche en niunja sogi contre casser le bras de l'adversaire par bakkat palmok ap makgi du bras gauche et an palmok du bras droit suivi par dung joomuk gauche et yopcha jirugi gauche.
36. Position de combat droite en arrière contrer par twimyo bandae dollyo chagi.



# 충군



# JOONG-GUN

Nom du patriote Ahn Joong-Gun qui élimina le premier gouverneur général japonais de Corée  
(32 mouvements)

## TOI-GYE TUL

Commencer en position MOA JUMBI SOGI B (position fermé B) 37 mouvements

*TOI-GYE est le nom de lettre du célèbre érudit YI-HWANG (16<sup>é</sup> siècle), une autorité du néoconfucianisme. Les 37 mouvements se réfèrent à son lieu de naissance sur la latitude 37 NORD, et le diagramme représente le « SAVANT ».*

### • SOO GI :

GUNNUN SO DWIJIBUM SONKUT NAJUNDE TULGI  
EN

MOA SO DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI

GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI

ANNUN SO BAKKAT PALMOK SAN MAKGI

GUNNUN SO OPUN SONKUT NOPUNDE TULGI

NINJA SO DOO PALMOK NAJUNDE MIRO MAKGI  
NINJA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE TAERIGI  
POING

KYOCHA SO KYOCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI

NINJA SO SANKAL NAJUNDE DAEBI MAKGI

### • JOK GI :

MOORUP OLLYO CHAGI  
YONSUK CHAGI  
TWIMYO CHAGI

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI  
IBO MATSOGI  
ILBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

### TECHNIQUES DE MAINS

POSITION DE MARCHE COUP BAS DE LA MAIN ARRIERE

PIQUE DE DOIGT (HAUTEUR BAS-VENTRE°  
POSITION PIEDS JOINTS COUP ARRIERE DE COTE DU  
REVERS DU POING (HAUTEUR TEMPE)

POSITION DE MARCHE BLOCAGE PAR PRESSION DES  
AVANTS-BRAS EN X

POSITION DU CAVALIER BLOCAGE DES AVANT-BRAS  
EXTERNES EN W

POSITION DE MARCHE ATTAQUE PIQUE DES DOIGTS  
HAUTEUR DES YEUX

POSITION EN L BLOCAGE BAS DES 2 AVANT BRAS  
POSITION EN L COUP SUPERIEUR DU REVERS DU

POSITION EN X BLOCAGE PAR PRESSION DES AVANTS-  
BRAS EN X

POSITION EN L BLOCAGE INFERIEUR EN GARDE AVEC  
TRANCHANT DE MAINS

### TECHNIQUES DE PIEDS :

COUP DE GENOU VERS LE HAUT  
COUP DE PIEDS CONSECUTIFS  
COUP DE PIED SAUTE

### COMBAT PREORGANISE :

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (8 IBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 1 PAS (12 ILBOS)  
COMBAT LIBRE

- **HOSINSUL :**

**SELF-DEFENSE :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DU CORPS (ETREINTE)  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE DOUBLE NELSON  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DES EPAULES  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE COUTEAU  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE BATON

- **KYOK-PA :**

**TECHNIQUES DE CASSE :**

TWIMYO YOP CHAGI  
BANDAE DOLLYO CHAGI

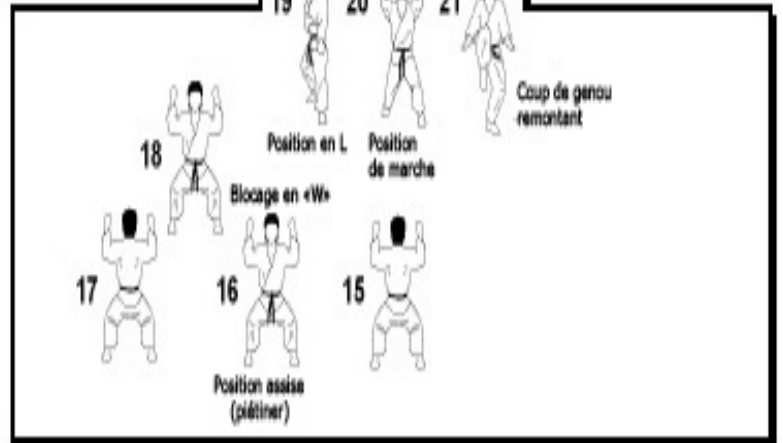
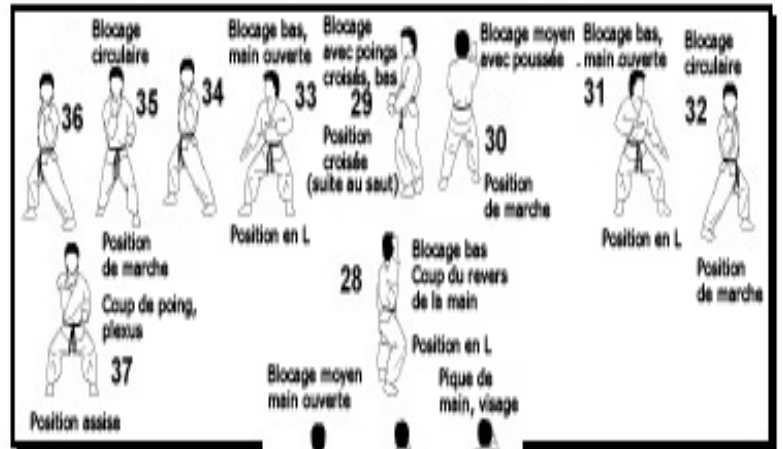
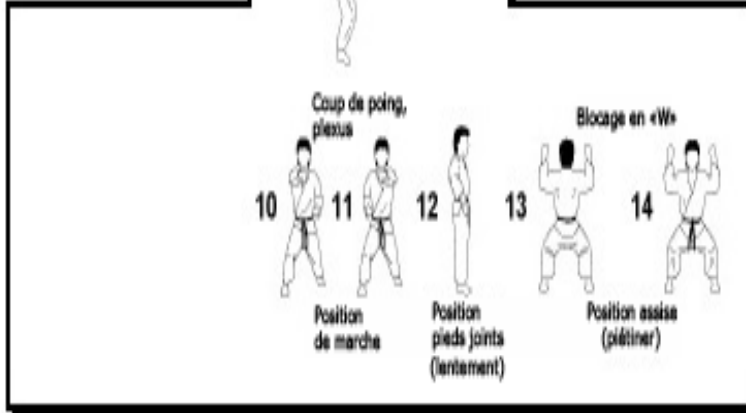
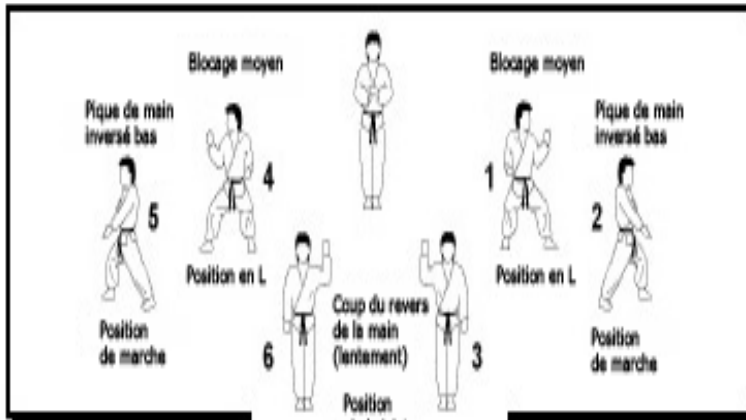
COUP DE PIED LATERAL SAUTE  
COUP DE PIED CIRCULAIRE RETOURNE

- **ILON :**

**THEORIE :**

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques ci-dessus  
Théorie de TOI-GYE

# 태극



## TOI-GYE

Nom de plume du grand savant Yi Hwang (16eme siècle), une autorité du néo-confucianisme. Les 37 mouvements de cette forme rappellent son lieu de naissance sur le 37eme parallèle.



## HWA-RANG TUL

Commencer en position MOA JUNBI C (position pieds joints C), 29 mouvements

*HWA-RANG est dérivé du groupe de jeunesse HWA-RANG originaire de la dynastie SILLA au début du 7ème siècle.*

*Les 29 mouvements se réfèrent à la 29ème division d'infanterie ou le TAEKWON-DO se développa.*

- **SOGI :**

MOA JUMBI SOGI C  
SOO JIK SOGI

- **SOO GI :**

ANNUN SO SONBADAK MIRO MAKGI  
NIUNJA SO OLLYO JIRUGI  
SOO JIK SOGI SONKAL NAERYO TAERIGI  
NIUNJA SO BARO JIRUGI  
NIUNJA SO YOP PALKUP TULGI  
MOA SO AN PALMOK NOPUNDE YOBAP MAKGI

- **JOK GI :**

TWIMYO APCHA BUSIGI  
TWIMYO YOPCHA JIRUGI  
TWIMYO DOLLYO CHAGI

- **MATSOGI :**

SAMBO MATSOGI  
IBO MATSOGI  
ILBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

- **POSITION :**

POSITION PIEDS JOINTS MAINS A HAUTEUR C  
POSITION DU PIED ARRIERE PERPENDICULAIRE (90/10)

- **TECHNIQUES DE MAINS**

POSITION DU CAVALIER BLOCAGE DE LA PAUME QUI  
POUSSE  
POSITION EN L COUP DE POING REMONTANT  
POSITION DU PIED ARRIERE DROIT COUP DU HAUT  
VERS LE BAS AVEC TRANCHANT DE LA MAIN  
POSITION EN L COUP DE POING MAIN AVANT  
POSITION EN L COUP DE COUDE DE COTE  
POSITION PIEDS JOINTS BLOCAGE FRONTAL ELEVE  
DE L'AVANT BRAS INTERNE

- **TECHNIQUES DE PIEDS :**

COUP DE PIED VOLANT FOUETTE DE FACE  
COUP DE PIED VOLANT LATERAL PERCANT  
COUP DE PIED VOLANT CIRCULAIRE

- **COMBAT PREORGANISE :**

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (8 IBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 1 PAS (15 ILBOS)  
COMBAT LIBRE

• **HOSINSUL :**

**SELF-DEFENSE :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DU CORPS (ETREINTE)  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE DOUBLE NELSON  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DES EPAULES  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE COUTEAU  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE BATON  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE MENACE PISTOLET

• **KYOK-PA :**

**TECHNIQUES DE CASSE :**

TWIMYO DOLLYO CHAGI  
DWYT CHAGI

COUP DE PIED CIRCULAIRE SAUTE  
COUP DE PIED RETOURNE PERCANT

• **ILON :**

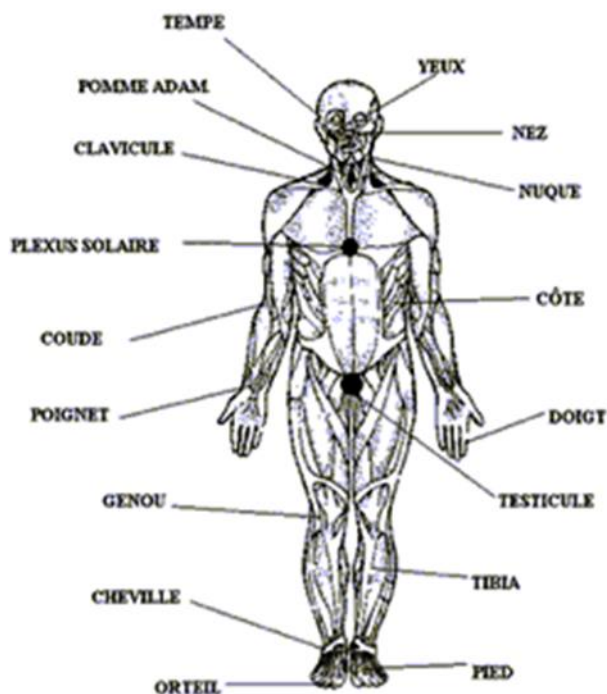
**THEORIE :**

Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques ci-dessus  
Théorie de HWA-RANG  
Théorie sur les secrets de la force en Taekwon-Do ITF  
Les Points Vitaux du corps humain

## Les secrets de la Force dans le Taekwon-Do ITF :

1. Étudier la **théorie des facteurs essentiels de la Force** :
  - a. L'équilibre
  - b. La concentration de l'énergie
  - c. La Masse
  - d. La Vitesse (Force=Masse x Accélération)
  - e. La Force de réaction
  - f. La maîtrise du souffle
2. Comprendre clairement le but et la méthode de chaque mouvement
3. Amener l'action des yeux, des mains, des pieds et de la respiration en une seule action coordonnée
4. Choisir l'outil d'attaque approprié pour chaque endroit vital du corps
5. Se familiariser/maîtriser l'angle et la distance corrects pour l'attaque et la défense
6. Gardez les bras et les jambes légèrement pliés pendant le mouvement
7. Tous les mouvements doivent commencer par un mouvement vers l'arrière (à de très rares exceptions près). Cependant, une fois que le corps est en mouvement, il ne doit pas être arrêté avant d'atteindre la cible.
8. Créer une onde sinusoïdale (mouvement des ondes) pendant le mouvement en utilisant le ressort du genou
9. Expirer (le souffle) brièvement au moment de chaque technique (sauf un mouvement de connexion et mouvements naturels)

## Les Points Vitaux du corps humain



# 화랑

Coup du tranchant de la main vertical

Coup de poing, plexus

7

Coup de poing, plexus

6

Position verticale

8

Position fixe

Position de marche

Double blocage main fermée

Uppercut

4

5

Position en L

Blocage avec poussée

1

Coup de poing, plexus

2

Coup de poing, plexus

3

Position assise

9

Blocage bas

Position de marche

10

Coup de poing, plexus

Position de marche

11

Coup de pied de côté

12

Coup du tranchant de la main (tirer vers soi)

Position en L

13

Coup de poing, plexus

Position de marche

14

Coup de poing, plexus

Position de marche

Blocage moyen main ouverte

26

Blocage bas

27

Blocage moyen

Blocage bas

28

Blocage moyen main ouverte

29

Position en L

Position pieds joints

25

Coup de coude latéral

Position en L (glisser)

Position en L

23

Coup de poing, plexus

Position en L

24

Blocage avec poings croisés, bas

Position de marche

22

Coup de poing, plexus

Position en L

20

Blocage bas

21

Coup de poing, plexus

Position en L

Pique de main

16

Blocage moyen main ouverte

15

Position de marche

Position en L

17

Blocage moyen main ouverte

Position en L

18

Coup de pied circulaire, visage

Position en L

19

Coup de pied circulaire, visage

Blocage moyen main ouverte

Position en L

# HWA-RANG

C'est le nom du groupe de jeune Hwa-Rang qui se forme sous la dynastie des Silla au début du 7<sup>e</sup> siècle. Les 29 mouvements se réfèrent à la 29<sup>e</sup> division d'infanterie où le Taekwon-Do prend sa forme (29 mouvements)

# THEORIE 1<sup>ère</sup> DAN : CEINTURE NOIRE

## CHOONG-MOO TUL

Commencer en position NARANI SOGI (position parallèle) 30 mouvements

*CHOONG-MOO était le nom donné au grand amiral YI-SOON-SIN de la dynastie YI. Il était réputé pour avoir inventé le premier navire de guerre blindé (KOBUKSON) en 1592 qui est, dit-on, le précurseur du sous marin de nos jours. La raison pour laquelle ce schéma se termine par une attaque de la main gauche est pour symboliser sa mort regrettable, n'ayant pas la chance de montrer sa potentialité sans limite contrôlée par la réserve forcée de sa loyauté envers le roi.*

### • SOO GI :

NINJA SO SANG SONKAL MAKGI  
GUNNUN SO SONKAL NOPUNDE AP TAERIGI  
NIUNJA SO PALMOK NAJUNDE MAKGI  
GUNNUN SO SON DUNG NOPUNDE AP TAERIGI  
ANNUN SO BAKKAT PALMOK KAUNDE AP MAKGI  
ANNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI  
REVERS  
NIUNJA SO KYOCHA SONKAL KAUNDE YOP MAKGI  
GUNNUN SO DOO SONBADAK OLLYO MAKGI

### • JOK GI :

TWIMYO GOLCHO CHAGI  
TWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI  
TWIMYO BANDAE DOLLYO GORO CHAGI  
INVERSE

### • MATSOGI :

SAMBO MATSOGI  
IBO MATSOGI  
ILBO MATSOGI  
JAYU MATSOGI

### TECHNIQUES DE MAINS

POSITION EN L BLOCAGE DES 2 AVANT-BRAS AVEC  
TRANCHANT DE MAINS  
POSITION DE MARCHE COUP FRONTAL ELEVE DU  
TRANCHANT DE LA MAIN  
POSITION EN L BLOCAGE INFERIEUR DE L'AVANT BRAS  
EXTERNE  
POSITION DE MARCHE COUP FRONTAL ELEVE DU  
TRANCHANT INTERNE DE LA MAIN  
POSITION DU CAVALIER BLOCAGE FRONTAL MOYEN DE  
L'AVANT BRAS EXTERNE  
POSITION DU CAVALIER COUP ELEVE DE COTE DU  
DU POING  
POSITION EN L BLOCAGE MOYEN DE COTE DU  
TRANCHANT DES MAINS EN X  
POSITION DE MARCHE BLOCAGE VERS LE HAUT DES 2  
PAUMES DE MAINS

### TECHNIQUES DE PIEDS :

COUP DE PIED VOLANT EN CROCHET  
COUP DE PIED VOLANT CIRCULAIRE INVERSE  
COUP DE PIED VOLANT CIRCULAIRECROCHETE

### COMBAT PREORGANISE :

COMBAT PREORGANISE EN 3 PAS (12 SAMBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 2 PAS (8 IBOS)  
COMBAT PREORGANISE EN 1 PAS (15 ILBOS)  
COMBAT LIBRE

• **HOSINSUL :**

**SELF-DEFENSE :**

TROIS TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ETRANGLEMENT  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DU CORPS (ETREINTE)  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE DOUBLE NELSON  
UNE TECHNIQUE DE DEFENSE CONTRE SAISIE DES EPAULES  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE COUTEAU  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE ATTAQUE BATON  
DEUX TECHNIQUES DE DEFENSE CONTRE MENACE PISTOLET  
DEUX DEFENSES CONTRE ATTAQUE AVEC COUPS DE PIED

• **KYOK-PA :**

**TECHNIQUES DE CASSE :**

DOLLYO CHAGI + BANDAE DOLLYO CHAGI  
+ TYMIO NOPI CHAGI (consécutifs)

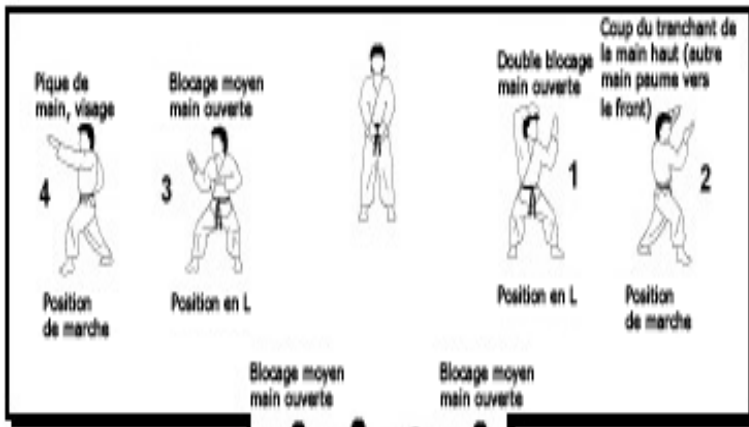
COUP DE PIED CIRCULAIRE & COUP DE PIED  
CIRCULAIRE RETOURNE EN COMBINAISON  
COUP DE PIED DE FACE EN HAUTEUR SAUTE

• **ILON :**

**THEORIE :**

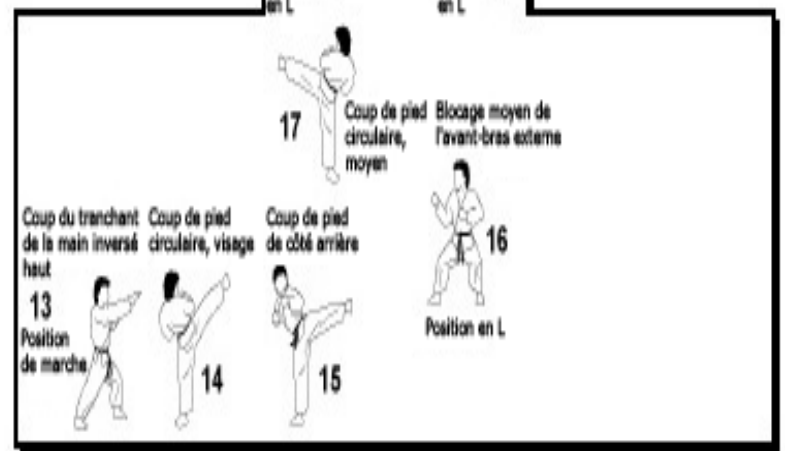
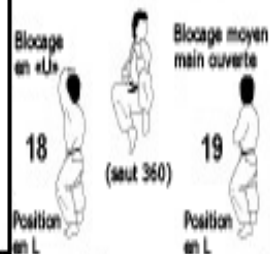
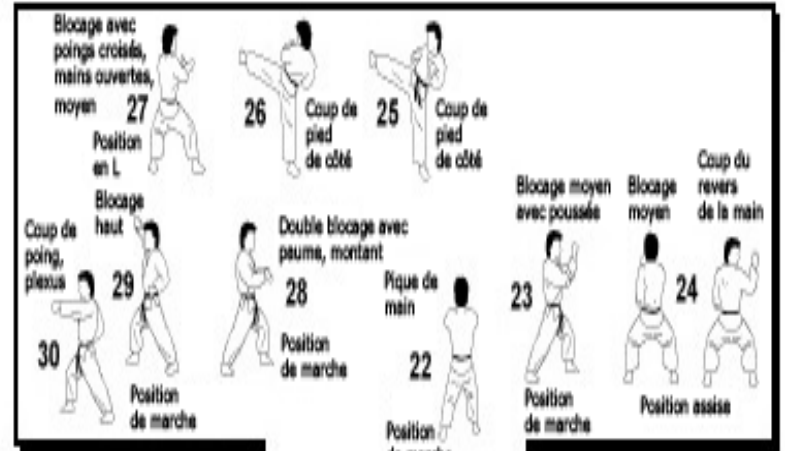
Connaître toutes les techniques des ceintures précédentes  
Explication des techniques citées ci-dessus  
Théorie de CHOONG-MOO  
Responsabilité et conduite de la ceinture noire





# 충무

Blocage moyen main ouverte



# CHOONG-MOO

Nom donnée au grand amiral Yi Soon-Sin de la dynastie des Yi. On lui attribut l'invention du premier cuirassé (Kobukson) en 1592, le précurseur du sous-marin (30 mouvements)

## Les outils du Taekwon-Do ITF

<b>AP JOOMUK</b>	<b>DUNG JOOMUK</b>	<b>YOP JOOMUK</b>	<b>MIT JOOMUK</b>	<b>GHIN JOOMUK</b>
Face avant du poing	Revers du poing	Côté du poing	Partie inférieure du poing	Poing allongé
				
<b>PYUN JOOMUK</b>	<b>SONBADAK</b>	<b>JOONGJI JOOMUK</b>	<b>INJI JOOMUK</b>	<b>UMJI JOOMUK</b>
Poing ouvert	Paume de main	2 <sup>ème</sup> phallange du majeur	2 <sup>ème</sup> phallange de l'index	2 <sup>ème</sup> phallange du pouce
				
<b>SONKAL</b>	<b>SONKAL DUNG</b>	<b>SUN SONKUT</b>	<b>DWIJIBUN SONKUT</b>	<b>HOMI SONKUT</b>
Tranchant de la main	Côté interne de la main	Bout des doigts	Côté latéral des doigts	Doigts mis en coin
				
<b>PALMOK</b>	<b>BAKATPALMOK</b>	<b>DUNGPALMOK</b>	<b>ANPALMOK</b>	<b>MITPALMOK</b>
Avant-bras	Côté extérieur de l'avant-bras	Côté supérieur de l'avant-bras	Côté intérieur de l'avant-bras	Côté inférieur de l'avant-bras
				
<b>PALKUP</b>	<b>SONKAL BATANG</b>	<b>BANDAL SON</b>	<b>GOMSON</b>	<b>JIAP</b>
Coude	Base du tranchant de la main	Pince de crabe	Poing ouvert	Pression des doigts
				

<b>SONDUNG</b>	<b>UMJI</b>	<b>HAN SONKARAK</b>	<b>DOO SONKARAK</b>	<b>EUHKE</b>
Côté arrière du tranchant de la main	Poing avec pouce sorti	Frappe avec un doigt	Frappe avec deux doigts	épaule
				
<b>APKUMCHI</b>	<b>DWITKUMCHI</b>	<b>MOORUP</b>	<b>DWICHOOK</b>	<b>BALDUNG</b>
Bol du pied	Côté inférieur du talon	Genou	Talon	Dos du pied
				
<b>YOP BALDUNG</b>	<b>BALKAL</b>	<b>BALKAL DUNG</b>	<b>YOP BAL BADAQ</b>	<b>BALKUT</b>
Côté extérieur du coup de pied	Ligne de la malléole	Intérieur de la malléole	Côté extérieur de la plante du pied	Pointe des orteils
				
<b>BAKAT BALMOK GWANJOL</b>	<b>AN BALMOK GWANJOL</b>	<b>KYONG GOL</b>	<b>BAKAT KYONG GOL</b>	<b>AN KYONG GOL</b>
Côté extérieur de la cheville	Côté intérieur de la cheville	Partie inférieure du tibia	Côté extérieur du tibia	Côté intérieur du tibia
				
<b>DWIT KYONG GOL</b>	<b>JONG KWAENG-I</b>	<b>BALGARAK NAL</b>	<b>MORI</b>	<b>HUDOO</b>
Péroné	Tibia	Orteils extérieurs	Front	Arrière de la tête
				