

TOUT CE QUE JE DOIS SAVOIR POUR

PASSER MA CEINTURE



&



ET REUSSIR MON PASSAGE DE GRADE

JE CONNAIS LA SIGNIFICATION DU MOT TAEKWONDO

Le **taekwondo** est un art martial d'origine coréenne, dont le nom peut se traduire par *La voie du pied et du poing : tae* ( 跆 ), frapper du pied ‐ \_*kwon* ( 拳 ), frapper du poing ‐ \_*do* ( 道 ), voie, l'esprit

**Tae** = technique de pied

 **Kwon** = technique de main

**Do** = l’art / la voie / le mode de vie

**Fondateur du TaekwonDo:** Général Choi Hong Hi

le nom s'épelle comme suit: « Taekwon-Do ». Général Choi a indiqué que ce changement visait à mettre en évidence la nécessité d'un équilibre entre l'entraînement physique (« Tae » et « Kwon ») et mental (« Do »)

JE SAIS COMPTER JUSQU'A DIX EN COREEN

HANA / 1

DEUL / 2

SET / 3

NET / 4

DASOT / 5

YOSOT / 6

ILGOL / 7

YODOL / 8

AHOP / 9

YEUL / 10

JE CONNAIS LES TROIS DIFFERENTS

NIVEAUX DE FRAPPE

Eulgoul

Niveau haut

Montong

Niveau moyen

Ale

Niveau bas

JE CONNAIS LES 4 POSITIONS DE BASE

**SEUGI**

**Djoutchoum sogui** Position cavalier, pieds parrallèle**s**

**Ap Seugui** Position de marche, un pas entre les pieds

**Ap Koubi Seugui** Position longue, une largeur d'épaule , jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°

**TUIT KOUBI** Jambe arrière fléchie, et jambe avant Presque tendue, les 2 pieds sur la meme ligne

JE CONNAIS 4 DEFENSES

**MAKI**

Niveau bas

**Ale Maki**

Niveau moyen

**Monthong Maki**

**Han Sonal Montong Maki**

Niveau visage

**Eulgoul Maki**

JE CONNAIS 6 ATTAQUES

**TCHILEUGUI**

MONTONG TCHILEUGUI / attaque poing niveau moyen

OLGEUL TCHILEUGUI / attaque poing niveau visage

MONTONG DOUBON TCHILEUGUI / double attaque poings niveau moyen

SONNAL MOK TCHIGUI / attaque tranchant de la main

OLGEUL TCHILEUGUI / attaque poing visage

BATANSON NEULOU MAKI / bloquer main avant et attaque pointe des doigts autre main

JE CONNAIS 8 COUPS DE PIEDS

**TCHAGUI**

**Bandal Tchagui / semi-circulaire niveau moyen**

**Dolyo Tchagui / semi-circulaire niveau visage**

**Ap Tchagui / frappe de face**

**Yop Tchagui / pousser de côté**

**NELYO TCHAGUI / frappe vers le bas (marteau)**

**TUYO AP TCHAGUI / saut ciseaux**

**TUYO TORA PANDAL TCHAGUI / semi-circulaire avec rebonds**

**MOMDOLIO TCHAGUI / retourné avec le talon**

JE CONNAIS MON ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES

**POUMSES / IL JANG / Y JANG / SAM JANG**