



LIVRET
PASSAGE DE GRADE

ORIGINE DU TAEKWONDO

TAE

태



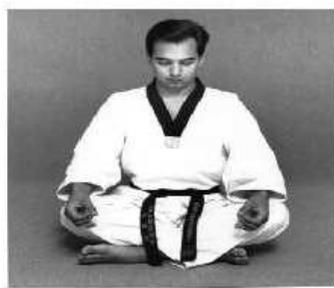
KWON

권



DO

도



Symbolique du drapeau

- le fond blanc = La paix
- Cercle = Univers
- Rouge = Yang (Bien, positif)
- Bleu = Yin ou Um (Mal, négatif)

- Geon = Métal
- Gam = Eau
- Ri = Feu
- Gon = Terre



LES FORMES DE PRATIQUES DU TAEKWONDO

**Kyorugi
(Combat)**



Ho Shin Sool (Self-defense)



Poomsae



Kyokpa (Casse)



GRADES ENFANTS

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

GRADES ADULTES

KEUP	CEINTURES	COULEURS
10	BLANCHE	
9	JAUNE	
8	JAUNE 1 ^{ère} barrette	
7	JAUNE 2 ^{ème} barrette	
6	BLEUE	
5	BLEUE 1 ^{ère} barrette	
4	BLEUE 2 ^{ème} barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 ^{ère} barrette	
1	ROUGE 2 ^{ème} barrette	
1 ^{er} Dan et plus	NOIRE (16 ans minimum)	



GRADES ENFANTS

CATEGORIES CONCERNEES:

JEUNE

POUSSIN

PUPILLE

BENJAMIN

MINIME

CADET



CEINTURE JAUNE

14^{ème} KEUP



POOMSE : 1^{er} poomsae (diagramme)

KIBON : 5 kibon lexique
5 kibon 1^{er} poomsae

HO SHIN SOOL: 1 saisie (directe)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE JAUNE

BARRETTE ORANGE

13^{ème} KEUP



POOMSE : 1^{er} poomsae

KIBON : 5 kibon lexique
5 kibon 1^{er} poomsae

HO SHIN SOOL: 1 saisie directe

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE ORANGE

12^{ème} KEUP



POOMSE : 1^{er} poomsae et diagramme 2

KIBON : 5 kibon lexique
5 kibon 1^{er} poomsae

HO SHIN SOOL: 2 saisies (directe et croisée)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE ORANGE

BARRETTE VERTE

11^{ème} KEUP



POOMSAE : 1^{er} et savoir copier le 2^{ème}

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon 1^{er} poomsae
3 kibon 2^{ème} poomsae

HAN BON KYORUGUI : 1^{er}

HO SHIN SOOL: 2 saisies (directe et croisée)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE VERTE

10^{ème} KEUP



POOMSAE : 1 et 2

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon 1^{er} poomsae
3 kibon 2^{ème} poomsae

HAN BON KYORUGUI: 1^{er}

HO SHIN SOOL: 2 saisies (directe et croisée)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui) et coup de poing

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE VERTE



BARRETTE VIOLETTE

9^{ème} KEUP

POOMSAE : 1 et 2 et diagramme 3

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon 1^{er} poomsae
3 kibon 2^{ème} poomsae

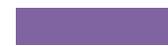
HAN BON KYORUGUI: 2

HO SHIN SOOL: 3 saisies (directe, croisée et double)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui) et coup de poing

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE VIOLETTE



8^{ème} KEUP

POOMSAE : 1 à 3

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon poomsae 1 et 2
3 kibon poomsae 3

HAN BON KYORUGUI: 1^{er}

HO SHIN SOOL: 1 à 2

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE VIOLETTE

BARRETTE BLEUE

7^{ème} KEUP



POOMSAE : 1 à 3, et savoir copier poomse 4

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon poomsae 1 à 3
3 kibon poomsae 4

HAN BON KYORUGUI: 1er

HO SHIN SOOL: 1 à 2

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



GRADES ADULTES

CATEGORIES CONCERNEES:

JUNIOR (15 / 17 ans)

SENIOR (18 / 29 ans)

VETERAN (+ 30 ans)

 CEINTURE JAUNE

9^{ème} KEUP



POOMSAE : 1^{er} poomsae

KIBON : 5 kibon lexique
5 kibon 1^{er} poomsae

HAN BON KYORUGUI: 2

HO SHIN SOOL: 3 saisies (directe, croisée et double)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise

 CEINTURE JAUNE

BARRETTE BLEUE



8^{ème} KEUP

POOMSAE : 1 et 2 poomsae

KIBON : 5 kibon lexique
2 kibon 1^{er} poomse
3 kibon 2^{ème} poomse

HAN BON KYORUGUI: 3

HO SHIN SOOL: 3 saisies (directe, croisée et double)

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui)

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise



CEINTURE JAUNE

2 BARRETTES BLEUES

7^{ème} KEUP



CEINTURE BLEUE

6^{ème} KEUP



POOMSAE : 1 à 3

KIBON : 5 kibon lexique
2 kibon 1 à 2
3 kibon poomsae 3

HAN BON KYORUGUI: 3

HO SHIN SOOL: 1 à 5

CASSE: Coup de pied (nelyo tchagui) + poing

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise

POOMSAE : 1 à 4

KIBON : 5 kibon lexique
2 kibon 1 à 3
3 kibon poomsae 4

HAN BON KYORUGUI: 4

HO SHIN SOOL: 1 à 7

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs.

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise

ARBITRAGE : Stage combat régional souhaité



CEINTURE BLEUE

BARRETTE ROUGE



5^{ème} KEUP

POOMSAE : 1 à 5

KIBON : 5 kibon lexique
2 kibon 1 à 4
3 kibon poomsae 5

HAN BON KYORUGUI: 4

HO SHIN SOOL: 1 à 9

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs

COMBAT : Combat libre sans touche

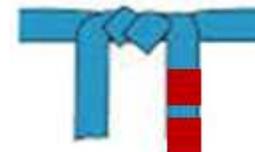
AUTRES : Epreuve surprise

ARBITRAGE : Stage combat régional souhaité



CEINTURE BLEUE

2 BARRETTES ROUGES



4^{ème} KEUP

POOMSAE : 1 à 6

KIBON : 5 kibon lexique
2 kibon 1 à 5
3 kibon poomsae 6

HAN BON KYORUGUI: 5

HO SHIN SOOL: 1 à 11

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs.

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise

ARBITRAGE : Stage combat régional souhaité

 CEINTURE ROUGE

3^{ème} KEUP



 CEINTURE ROUGE

BARRETTE NOIRE

2^{ème} KEUP



POOMSAE : 1 à 7

KIBON :
5 kibon lexique
2 kibon 1 à 6
3 kibon poomsae 7

HAN BON KYORUGUI: 1 à 3

HO SHIN SOOL: 1 à 14

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs

COMBAT : Combat libre sans touche

AUTRES : Epreuve surprise

ARBITRAGE : Stage combat régional souhaité

**Cf modalité d'examen IL POOM et
CEINTURE NOIRE 1^{er} DAN**

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs.

AUTRES : Epreuve surprise

 **CEINTURE ROUGE**

2 BARRETTES NOIRES

1^{ème} KEUP



Cf modalité d'examen IL POOM et

CEINTURE NOIRE 1^{er} DAN

CASSE: Coup de pied au choix (sauté ou non) +
technique membres supérieurs.

AUTRES : Epreuve surprise

L'examen IL POOM et 1^{ER} DAN

Il est composé de sept épreuves :

POOMSAE (40 points)

Chaque candidat exécute deux pomsaes parmi les TAE-GEUK POOMSAE du 1^{er} au 8^{ème} :

- Paljang imposé

- Un pomsae tiré au hasard parmi les pomsaes du 1^{er} au 7^{ème}

Chaque pomsae est noté sur 20 points.

KIBON (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques

HANBON-KYORUGI (20 points)

Le jury demande d'exécuter avec un partenaire désigné, six techniques de contre sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-jileugu)

-2 contre avec une technique de membre supérieur (mains poings, coudes,...)

- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,

- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté.

KYORUGI (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents.

Chaque round est noté sur 10 points.

HO SHIN SOOL (20 points)

Connaitre les 14 ho shin sool du programme 1^{er} dan.

ARBITRAGE (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et pomsae)

THEORIE (10 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées.

DECISION

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.

TAEGUEUG IL JANG (ciel)

Poomsae 1

Positions (Seugui) : - Joubi Seugui
Ap Seugui (de marche)
Oreun Ap Seugui (pied droit devant)
Wen Ap Seugui (pied gauche devant)
Apkoubi (Oreun / Wen Apkoubi)

Techniques de Jambes : - Ap Tchagui

Techniques de bras :

Attaques : - Montong Bande Jileugui (même bras même jambe)
- Montong Baro Jileugui (inversé)

Défenses : - Aré Maki (même bras même jambe)
- Montong Maki (même bras même jambe)
- Montong An Maki (inverse)
- Eulgoul maki (même bras même jambe)

TAEGUEUG Y JANG (lac)

Poomsae 2

Techniques de bras :

Attaques : - Eulgoul Bande Jileugui

TAEGUEUG SAM JANG (feu)

Poomsae 3

Positions : - Dwitt Koubi (Oreun / Wen Dwitt Koubi)

Techniques de bras :

Attaques : - Montong Du Bon Jileugui
- Han Sonnal (Je Bi Poum) Mok Tchigui

Défenses : - Han Sonnal Montong Bakkat Maki

TAEGUEUG SA JANG (tonnerre)

Poomsae 4

Techniques de Jambes : - Yop Tchagui

Techniques de bras :

Attaques : - Pyon Sonn Keut Sewo Tchireugui
- Je Bi Poum Sonnal Mok Tchigui
- Deung Jumok Eulgoul Ap Tchigui

Défenses : - Sonnal Montong Maki
- Batangson Noulo Maki
- Montong Bakkat Maki

TAEGUEUG OH JANG (vent)

Poomsae 5

Positions : - Wen Seugui
- Oreun Seugui
- Oreun Dwitt Koa Seugui

Techniques de bras :

Attaques : - Me Joumok Nelyeu Tchigui
- Palkoup Dolyeu Tchigui
- Palkoup montong Piojok Tchigui

Défenses : - Han Sonnal Montong Bakkat Maki

TAEGUEUG YUK JANG (eau)

Poomsae 6

Positions : - Naranhi Seugui

Techniques de jambes : - Dolyeu Tchagui

Techniques de bras :

Défenses : - Han Sonnal Eulgoul Pitreu Maki
- Eulgoul Bakkat Maki
- Are Hetcheu Maki
- Batangson Montong Maki

TAEGUEUG TCHIL JANG (montagne)

Poomsae 7

Positions (Seugui) : - Beum Seugui (Wen / Orun)
- Moa Seugui (Bo Joumok)
- Joutchoum Seugui

Techniques de Jambes : - Moureup Tchigui
- Pyo Jeuk Tchagui

Techniques de bras :

Attaques : - Keudeuro Deung Joumok Eulgoul Ap Tchigui
- Dou Joumok Jetcho Jileugui
- Deung Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui
- Palkoup Momtong Pyo Jeuk Tchigui
- Momtong Yop Jileugui

Défenses : - Sonnal Aré Maki
- Keudeuro Batangson Montong An Maki
- Kawi Maki (Bande + Baro)
- Momtong Bakat Palmok Hetchieu Maki
- Eut Keuro Alé Maki
- Hann Sonnal Momtong Yop Maki

TAEGUEUG PAL JANG (Terre)

Poomsae 8

Techniques de Jambes : - Tuyeu Ap Tchagui
- Ap Bal Aptchagui
- Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui

Techniques de bras :

Attaques : - Dang Kyeu Teuk Jileugui
- Palkoup Eulgoul Dolyeu Tchigui

Défenses : - Keudeuro Montong Bakkat Maki
- Owé Santul Maki
- Keudeuro Alé Maki

HO SHIN SOOL PREMIER DAN

Les saisies

- 1 - Saisie directe du poignet
- 2 - Saisie du poignet croisée
- 3 - Saisie des 2 poignets
- 4 - Double saisie d'un poignet
- 5 - Saisie d'un revers de col
- 6 - Saisie des 2 revers de col
- 7 - Saisie avec 1 main derrière le col

Les directs du bras

- 8 - Direct du bras avant la tête
- 9 - Direct du bras arrière à la tête
- 10 - Direct du bras avant au corps
- 11 - Direct du bras arrière au corps

Les coups de pied

- 12 - Coup de pied de face au niveau du cou
- 13 - Coup de pied semi-circulaire au corps
- 14 - Coup de pied latéral niveau moyen

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

LES TERMES UTILISES - "OFFICIEL"			
Tchaliot	"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	Kyorugui	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 (dessous des métatarsiens)
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 (côté radius)	Balnai dwitt tchouk	Tranchant du talon (côté calcanéum)
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras (côté cubitus)	Bal keut	Extrémité du pied (phalanges)

LES CHIFFRES			
Hana : 1	Yeul : 10	Il : 1 ^{er}	Il chip : 10 ^{ème}
Doul : 2	Seumoul : 20	Yi : 2 ^{ème}	Yi chip : 20 ^{ème}
Set : 3	Seureun : 30	Sam : 3 ^{ème}	Sam chip : 30 ^{ème}
Net : 4	Maheun : 40	Sa : 4 ^{ème}	Sa chip : 40 ^{ème}
Dasot : 5	Chui-eun : 50	Oh : 5 ^{ème}	Oh chip : 50 ^{ème}
Yosot : 6	Esseun : 60	Youk : 6 ^{ème}	Youk chip : 60 ^{ème}
Ilgop : 7	Ireun : 70	Tchil : 7 ^{ème}	Tchil chip : 70 ^{ème}
Yeudol : 8	Yeudeun : 80	Pal : 8 ^{ème}	Pal chip : 80 ^{ème}
Ahop : 9	Aheun : 90	Gou : 9 ^{ème}	Gou chip : 90 ^{ème}
	Beck : 100	Chip : 10 ^{ème}	Back beun jae : 100 ^{ème}

LES COUPS DE PIED : "TCHAGUI" - "OFFICIEL"	
NOM	DESCRIPTION
Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)
Yop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le talon (Balnai ou duit tchouk)
Dolyeu tchagui	Coup de pied circulaire frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (baldung ou ap tchouk)
Bandal tchagui	Coup de pied ascendant à 45° (ancien bit ch'agui), frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (baldung ou ap tchouk)
Mireu tchagui	Coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied (balpadak)
Ann tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied (balnai dung)
Bakkat tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied (balnai)
Nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
Ann nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
Bakkat nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
Dou bal dang sang ap tchagui	Deux Coups de pied de face enchainé (sans poser entre les deux), frappe avec le bol du pied (dassous des métatarsiens)
Dwitt tchagui	Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (duit tchouk ou balnai duit tchouk)
Dwiro dora yop tchagui	Coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon (Balnai ou duit tchouk)
Foulyeu tchagui	Coup de pied de pied de profil fouetté (intérieur/extérieur), frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
Dwiro dora foulyeu tchagui	Coup de pied "Foulyeu tchagui" avec une rotation de 180°
Mon dolyeu tchagui :	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)
Pyo jeuk tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied (balnai dung)
Nakka tchagui	Coup de pied de profil crocheté (intérieur/extérieur), frappe avec le talon (duitkoumtchi)
Biteureu tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)

GENERALITES

Ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant
Dwitt bal tchagui	Coup de pied jambe arrière
Keudeup tchagui	Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer
Ap bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe avant, pas glissé
Duit bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe arrière, pas glissé
Han gorum nagamien tchagui	Coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé
Y oh tchagui	Coup de pied identique, enchainé avec les deux jambes
Sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe
Y oh sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe
Tuyeu tchagui	Coup de pied sauté
Dolyeu tuyeu tchagui	Coup de pied sauté avec élan sans obstacle
Nopi tchagi :	Coup de pied en hauteur
Tchagui	Coup de pied avec un impact fouetté
Tchireugi :	Frappe en utilisant les extrémités des pieds ou des mains