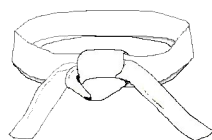
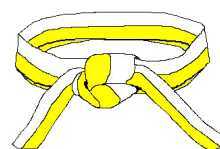


Matière 14^e Kup



15^e Kup

Vers la



14^e Kup

APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 2 en coréen : 하나 Hana, 둘 Dul
- ✓ Compter jusque 1 en sino-coréen : 일 Il
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

기초 일(1)장
Kicho Il-Jang



TERMINOLOGIE

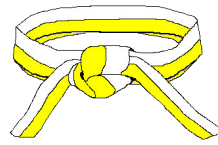
도복 Dobok	Uniforme de taekwondo <i>Taekwondo uniform</i>
준비 Junbi	Se tenir prêt <i>Ready</i>
앞 Ap	Avant <i>Front / Forward</i>
기합 (氣合) Kihap	Concentration de l'Esprit = le cri (!) <i>Concentration of Spirit = the shout (!)</i>
앉아 Anja	Assis <i>Sit down</i>
서기 Seogi	Position des jambes <i>Stance</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

	모아 서기 Moa seogi	Position fermée <i>Close stance</i>
--	------------------------------------	--

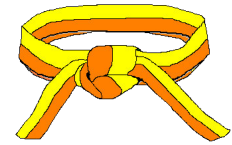


Matière 13^e Kup



14^e Kup

Vers la



13^e Kup

APTITUDES

- ✓ 2 pompages
- ✓ 2 flexions
- ✓ Compter jusque 4 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net
- ✓ Compter jusque 2 en sino-coréen : 일 Il, 이 I
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

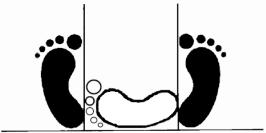
L 기초 이(2)장
Kicho I-Jang



TERMINOLOGIE

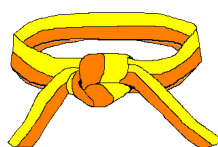
도장 Dojang	"Espace de la voie" = salle d'entrainement "Space of the way" = the training room
앞로 Ap ro	Direction (en marche) avant Forward
뒤로 Dwi ro	Direction (en marche) arrière Backward
(뒤로) 돌아 (Dwiro) dora	Se tourner faire l'arrière (demi-tour) Turn around
뒤 Dwit	Arrière Back

TECHNIQUES A MAÎTRISER

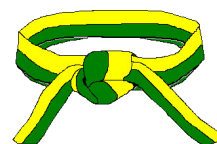
	나란히 서기 Naranhi seogi	Position parallèle Parallel stance
---	---	---------------------------------------



Matière 12^e Kup



13^e Kup



12^e Kup

Vers la

APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 6 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot,
- ✓ Compter jusque 3 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

T 기초 삼(3)장
Kicho Sam-Jang



TERMINOLOGIE

교사님, 선생님 Kyosanin, Sonsaengnim	Professeur (assistant) (1 à 3e dan) (Assistant) Teacher
오른 Oreun	Droit(e) <i>Right</i>
왼 Wen	Gauche <i>Left</i>
굽이 Kubi	Jambe pliée (position dans laquelle il y a plus de poids sur une jambe que sur l'autre) <i>Leg inflection</i>
차기 Chagi	Coup de pied <i>Kick</i>

Kyosanin 教師 n'est actuellement plus utilisé qu'à l'écrit. A l'oral, on utilisera plus généralement "Sonsaengnim", "Saeng" ou "Seonbae" en fonction du contexte.

TECHNIQUES À MAÎTRISER

JAMBES

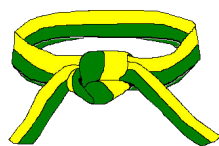
POSITIONS 서기

	<p>앞굽이 <u>Ap kubi</u></p>	<p>(Position avec) poids sur la jambe avant / jambe avant pliée <i>Forward inflection stance</i></p>	
--	-------------------------------	--	--

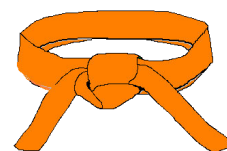
BAL-CHAGI 발차기

<p>앞차기 <u>Ap chagi</u></p>	<p>Coup de pied de face/en avant <i>Front kick</i></p>	
--------------------------------	--	--

Matière 11^e Kup



12^e Kup



Vers la

11^e Kup

APTITUDES

- ✓ 8 pompages
- ✓ 8 flexions
- ✓ Compter jusque 8 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul
- ✓ Compter jusque 4 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

I 기초 사(4)장
Kicho Sa-Jang



TERMINOLOGIE

사범님 Sabumnim	Maître (à partir de 4e dan) <i>Master (from 4th dan)</i>
내려 Naeryo	Descendant (marteau) <i>Downward</i>
나란히 Naranhi	Côte à côte (parallèle) <i>Side by side, parallel</i>
아래 Arae	Niveau bas (= sous la ceinture) <i>Low, Under</i>
막기 Makki	Défense, Blocage <i>Block</i>

TECHNIQUES A`MAÎTRISER

JUNBI

나란히 준비 서기 Naranhi Junbi seogi	Position "prêt" <i>Ready Stance</i>
----------------------------------	--

BRAS 팔

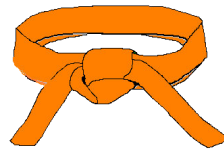
아래막기 Arae makki	Défense niveau bas <i>Low block</i>
--------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

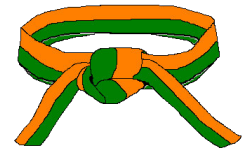
내려 차기 <u>Naeryo chagi</u>	Coup de pied vers le bas = marteau <i>Downward kick = Hammer/Axe Kick</i>
------------------------------	--



Matière 10^e Kup



11^e Kup



Vers la

10^e Kup

APTITUDES

- ✓ 1 pompage
- ✓ 1 flexion
- ✓ Compter jusque 9 : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul, 아홉 Ahop
- ✓ Compter jusque 5 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa, 오 O
- ✓ Toute technique d'attaque sans Kihap = 1 point en moins à l'examen

POOMSAE 품새

I 기초 오(5)장
[Kicho O-Jang](#)



TERMINOLOGIE

관장님 Kwanjangnim	Grand Maître (Respecté maître d'école à partir de 7e dan) <i>Grand Master</i>
몸통 Momtong	Niveau moyen/milieu (= plexus) <i>Middle / Body level</i>
지르기 Jireugi	Coup de poing (fermé) <i>Punch</i>
돌려 Dollyo	Tourné <i>Turned, spinning</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

몸통 지르기 Momtong jireugi	Coup de poing niveau moyen / au corps <i>Body / Middle Punch</i>
---------------------------	---

JAMBES

POSITIONS 서기

	주춤 서기 Juchum seogi	Position entre-deux / du cavalier <i>Riding stance</i>
--	---------------------------------------	---



BAL-CHAGI 발차기

돌려 차기 Dollyo chagi	Coup de pied tourné (trajectoire circulaire) <i>Roundhouse kick</i>
---------------------------------------	--

