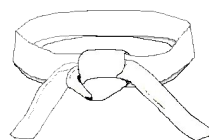
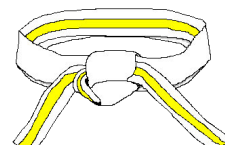


Matière 9^e Kup



10^e Kup



Vers la

9^e Kup

NOTIONS

Taekwondo : la voie (do) des poings (kwon) et des pieds (taek)

APTITUDES

- ✓ 10 pompages
- ✓ 10 flexions
- ✓ Compter jusque dix : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul, 아홉 Ahop, 열 Yeol
- ✓ Compter jusque 5 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa, 오 O
- ✓ Step avant / step arrière

CLÉ

MOTIVATION

Bek Jeol Bul Gul 백절불굴 : la **combativité**, l'esprit fort, la fermeté inébranlable.

POOMSAE 품새

기초 일(1)장 - 오(5)장

[Kicho Il-jang à O-jang](#)



Kicho 1-5 Jang

TERMINOLOGIE

파도 Pado	Vague = symbole de l'Académie Master Kim Wave = Academy Master Kim Symbole
준비 Junbi	Se tenir prêt Ready
차려 Charyeo	Se présenter / Votre attention Present yourself / Attention
교사님, 선생님 Kyosanim, Sonsaengnim	Professeur (assistant) (1 à 3e dan) (Assistant) Teacher
경례 Kyong nye	Saluer Salute
도복 Dobok	Uniforme de taekwondo Taekwondo uniform
기합 (氣合) Kihap	Concentration de l'Esprit = le cri (!) Concentration of Spirit = the shout (!)
네 Ne	Oui Yes
아닙니다, 아니요 Animnida, Anyo	Non (Formel, Poli) No (Formel, Poli)

Kyosanim 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.

앞 Ap	Avant <i>Front / Forward</i>
뒤편 Dwit	Arrière <i>Back</i>
(뒤로) 돌아 (Dwiro) dora	Se tourner vers l'arrière (demi-tour) <i>Turn around</i>
앉아 Anja	Assis <i>Sit down</i>
기초 Kicho	Fondement <i>Foundation</i>
모아 Moa	Rassemblé <i>Gather</i>
나란히 Naranhi	Parallèle <i>Parallel</i>
주춤 Juchum	Entre les deux (hésitant) <i>In between (hesitant)</i>
굽이 Kubi	Jambe pliée <i>Leg inflection</i>
차기 Chagi	Coup de pied <i>Kick</i>
아래 Arae	Niveau bas (= sous la ceinture) <i>Low, Under</i>
몸통 Momtong	Niveau moyen / milieu (= plexus) <i>Middle / Body level</i>
막기 Makki	Défense, blocage <i>Block</i>
지르기 Jireugi	Coup de poing (fermé) <i>Punch</i>
밀어 Mireo	Pousser <i>Push</i>

Kubi renvoie à une position dans laquelle il y a plus de poids sur une jambe que sur l'autre.



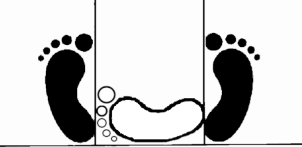

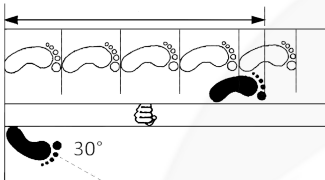

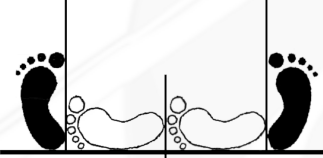

TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔


아래막기 Arae makki Aussi 내려 막기 Naeryo makki	Défense niveau bas <i>Low block</i>
몸통 지르기 Momtong jireugi	Coup de poing niveau moyen / au corps <i>Body / Middle punch</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

	<p>모아 서기 Moa seogi</p>	<p>Position rassemblée <i>Close stance</i></p>	
	<p>나란히 서기 Naranhi seogi</p>	<p>Position parallèle <i>Parallel stance</i></p>	
	<p>앞굽이 Ap kubi</p>	<p>(Position avec) poids sur la jambe avant <i>Forward inflection stance</i></p>	
	<p>주춤 서기 Juchum seogi</p>	<p>Position entre-deux / du cavalier <i>Riding stance</i></p>	

BAL-CHAGI 발차기

<p>앞차기 Ap chagi</p>	<p>Coup de pied de face /en avant <i>Front kick</i></p>	
<p>앞밀어 차기 Ap Mireo chagi</p>	<p>Coup de pied poussé de face <i>Front push kick</i></p>	