







V 1.7 Copyright F. Wachetzki	태극 일장	태극 이장
TRIGAMMES		
SYMBOLIQUES	le ciel	le lac
PASSAGE DE GRADE	9 ème Keup	8 ème Keup
NOMBRES DE LECONS	16 leçons > Inscription	24 leçons > passage 9 ème Keup
CEINTURES		
Seogi (Positions fondamentAres)	Naranhi seogi Jounbi Seogi Ap Seogi Ap koubi	
Chagi (Coup de pied)	Ap Chagi	
Makki (Défense/Blocage)	Are Makki Eolgool Makki (Bakkat Palmoek) Momtong An Makki	
Chigi (Attaque)		
Jireugi (Coup de poing)	Montong Jireugi	Eolgool Jireugi
Poomses (Formes)	Saru Chireugi (à gauche et à droite) Taegeug Il JAng	Taegeug Yi JAng
IL BO DAE RYEUM ONE STEP (Attaque 1 Pas)		
HOSINSHUL (Self-défence)		
BAN CHAKYU TAERYON (Techniques alternées membres inférieurs)		
KIEUPA (Casse)		
THEORIE 1	Tout le contenu du Poomse Il Jang	Tout le contenu du Poomse Yi Jang
KIBON (Mouvements de base)	Ap chagi Naeryo chagi An naeryo chagi Bakkat naeryo chagi Bandal chagi Dollyo chagi	Bakkat Palmoek momtong bakkat Makki An Palmoek momtong bakkat Makki Yoep Chagi (Momdollyo) Dwit Chagi Dwit Koubi





THEORIE 2

Charyot=position de salut
Kyung Ye=saluez
Dobok=Tenue du Taekwondoka
Dojang=salle entrainement
Bande=bras/jambes même côté
Baro=bras/jambes cotés opposés
Are=niveau inférieur
Momtong=niveau moyen
Eolgool=niveau supérieur
Yeop=niveau latéral (sur le côté)
Ap=mouvement vers avant
Dwit=mouvement vers arrière
Kiap=cris ou criez

Hana=1
Toul=2
Set=3
Net=4
Tasot=5
Yossot=6
Ikop=7
Yeodol=8
Ahop=9
Yeol=10
Dwiro dorat=tournez
Joutchoum Soegi=position du cavalier
Sabeum=professeur (1er->3ème DAN)
Sabeum nim=Maître (4ème->6ème DAN)
Jeja=élève

태극 삼장	태극 사장
	
le feu	le tonnerre
7 ème keup	6 ème keup
32 leçons > passage 8 ème Keup	40 leçons > passage 7 ème Keup
	
Dwit Koubi	
	Yoep Chagi
	Sonnal momtong bakkat makki Batangson Montong Naeryo Makki (Bakkat Palmoek) Montong bakkat Makki
Han sonnal mok an chigi	Je bi poum Mok Chigi Deung Joumok Ap Chigi
Montong Doubeon Jireugi	Pyon sonn Keut Sewo Jireugi
Taegeug Sam JAng	Taegeug Sa JAng
	3 avec les membres supérieurs
	Technique pendant 30 " (Technique 1-1 sans contact)
Tout le contenu du Poomse Sam Jang	Tout le contenu du Poomse Sa Jang
Han Sonnal eolgool Makki Han Sonnal Are Makki Han sonnal momtong bakkat makki Faire correctement son noeud de ceinture	Millyo ap Chagi

<p>Makki=défence/blocage</p> <p>Chagi=coup de pied</p> <p>Seogi=position</p> <p>Chigi=attaque (excepté pieds et poings)</p> <p>Mok=cou</p> <p>Bakkat=mouvement vers l'extérieur</p> <p>An=mouvement vers l'intérieur</p> <p>Jounbi=position de préparation</p> <p>Jireugi=attaque du poing</p> <p>Sonnal=tranchant de la main</p> <p>Palmoek=avant-bras (y compris poignet)</p> <p>Charyot=garde à vous</p> <p>Kyong ye=saluez</p>	<p>Joemoek=partie faciale du poing</p> <p>Cha ou bal=pied</p> <p>Tae=techniques membres inférieurs</p> <p>Kwon=techniques membres supérieurs</p> <p>Do=la voie (spirituelle,philosophique)</p> <p>Ki bonn=techniques de base</p> <p>Poomse=forme de comat dirigé</p> <p>Il bo dae ryeum=1 pas</p> <p>Yi bo dae ryeum=2 pas</p> <p>Sam bo dae ryeum=3 pas</p> <p>Dollyo=mouvement circulaire</p> <p>Mom=le corps</p> <p>Taegeug=philosophie Asiatique</p> <p>Mom Dollyo=mvt circulaire du tronc</p> <p>Tae=la grandeur</p> <p>Geug= l'éternité</p> <p>Poom=action résultante, pouruivie</p> <p>Kwan youg nim=Maitre (>7ème DAN)</p>
--	---

태극 오장	태극 육장
	
le vent	l'eau
5 ème keup	4 ème keup
40 leçons > passage 6 ème Keup	56 leçons > passage 5 ème Keup
	
Pyeonhi Seogi Koa Seogi	
	Dollyo Chagi
	Han sonnal Eolgool Makki Bakkat Palmoeok Eolgool bakkat Makki Are Hetcheu Makki
Me Joumok Naeryo Chigi Palkoup Dollyo Chigi Palkoup pyojeuk Chigi	
Taegeug Oh JAng	Taegeug Youk JAng
5 dont 3 avec les membres supérieurs 2 avec les membres inférieurs	10 dont 5 avec les membres supérieurs 5 avec les membres inférieurs.
	5 mouvements au choix
Technique pendant 45 " (Technique 1-1 sans contact)	Technique pendant 1' + 2 rounds de 2,5 minutes
Tout le contenu du Poomse Oh Jang	Tout le contenu du Poomse Youk Jang
Toomyo ap chagi Toomyo myllio ap chagi Toomyo bandal chagi Momdollyo toomyo myllio ap chagi Momdollyo toomyo bandal chagi Furio chagi	(Momdollyo) Toomyo dwit chagi Momdollyo toomyo dollyo chagi Momdollyo toomyo bakkat naeryo chagi Momdollyo Furio chagi

Toomyo=mouvement sauté

Deung=revers

Deung joemoek=revers du poing

Chong=bleue

Hong=rouge

Ope=paume main vers le bas

Seweo=paume main dans plan latéral

Jetcho=paume main vers le haut

Naeryo=mouvement de haut vers bas

Oleo=mouvement de bas vers haut

Palkoep=le coude

Kyeupa=technique de casse

Suiot=repos

Joemoek=partie faciale du poing

Deung joemoek=revers du poing

Me joemoek=partie médiane du poing

Bam joemoek=majeur plié sortant du poing

Sonnal=tranchant de la main

Sonnal deung=revers de la main

Ageum son= doigts joints, pouce écarté

Batang son=partie antérieure de la main

Son keut=piqué de l'index

Gawison keut=piqué avec 2 doigts en V

Pyonson keut=piqué des doigts

Hosinshul=self-défense





Kouryeung=entraînement

You keup ja=pratiquant (1er au 10è keup)

You dan ja=pratiquant ceinture noire

Kyeulougi=combat libre (compétition)

Hetcho=blocage simultané vers côté

태극 칠장	태극 팔장
	
la montagne	la terre
3 ème keup	2 ème keup
56 leçons > passage 4 ème Keup	78 leçons > passage 3 ème Keup
	
Beum Seogi Moa Seogi (Bo Joumok)	
Pyojeuk Chagi	Dou bal dangsang chagi Ap Chigi & Toomyo Ap Chagi
Batong Son Keudeuleu Montong Ann Makki Kawi makki (Bakkat Palmoek) Montong Hetcho Makki Eut keuleu are makki (Wen et Orun) Sonnal Are Makki	(Wen et Orun) Santel Makki Keudeuleu Montong bakkat Makki
Moureup Chigi Keudeuleu deung joumok ap Chigi	
Dou Joumok Montong Jetcho Jireugi	Dangyo tok Jireugi
Taegeug Tchil JAng	Taegeug Pal JAng
15 dont 5 avec les membres supérieurs 5 avec les membres inférieurs 5 avec la contre-attaque en coup de pied sauté	23 dont 7 avec les membres supérieurs 9 avec les membres inférieurs, 7 avec la contre-attaque en coup de pied sauté.
8 mouvements au choix	8 mouvements au choix
Technique pendant 1' + 2 rounds de 2,5 minutes	Technique pendant 1' + 2 rounds de 2,5 minutes
Tout le contenu du Poomse Tchil Jang	Tout le contenu du Poomse Pal Jang
Momdollyo yeop chagi Momdollyo toomyo yeop Chagi Keudeuleu=double blocage Deung Joumok Yoep Chigi	

Cha ou bal=pied
Apchook=(pied)bol du pied
Dwitchook=(pied)dessous du talon
Balnal=(pied) tranchant
Dwitkoomchi=(pied)au niveau tendoon d'Achille
Baldeung=revers du pied
Baldadak=plante du pied
Pyojeuk=dessous du pied
Mooreup=genou
Keuman=arretez
Sijak=commencez
Kesok=continuez
Kallyo=arrêt mmentané
Baro=revenez ou changez
Palmoko=changez
Kaoui=blage ciseau 2 niveaux

Palgwe=8 symboles drapeau Coréen
Santel Makki=blocage 2 niveaux
Duk chôm=point positif
Kam chôm=point négatif
Sungji=vainqueur
Chida=vaincu
Seung=victoire
Kikwon=abandon, défaite
Sihap=match
Bikime=match nul
Mu sang=indécision
Ban chik=action interdite
Sil-kyôk=perdu par disqualification
Bu sang=arrêt de la compétition
Hogoo=les protections
Paie=cent
Bongshul=technique du baton