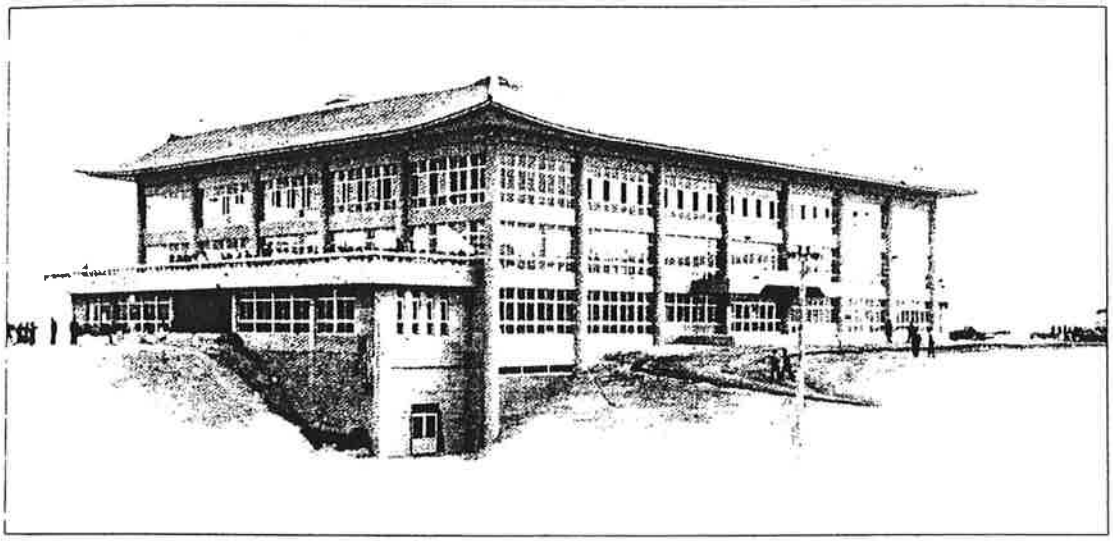
# TAE KWON DO

## TERMINOLOGIE OFFICIELLE

## Me LEE KWAN YOUNG

TERMINOLOGIE OFFICIELLE - TAE KWON DO - Me LEE KWAN YOUNG



- **KUK KI WON ou GOUK KI WON.**
  Centre National de TAEKWON-DO.

- **W.T.F. :** The World TAEKWON-DO Federation.

- **Sé Gué TAEKWON-DO Yeun Méng.**
  Fédération mondiale de TAE KWON-DO

# 태권도 정신

예 의
인 내
염 치
극 기
백절불굴

불란서 태권도사범 이관영

## Taekwon Do Jiong-Sinn : L'esprit de Taekwon-Do

**1 Yé Eui.**
La Courtoisie.

**2 Yeum Tchi.**
La loyauté.

**3 Inn Né.**
La persévérance.

**4 Geuk Ki.**
La maîtrise de soi.

**5 Bek Jeul Boul Goul.**
La combativité.

**Mou Do** : L'art martial.

**Yip To :**
Début de la pratique d'un art martial.

태

**TAE :** Donner un coup de pied.

권

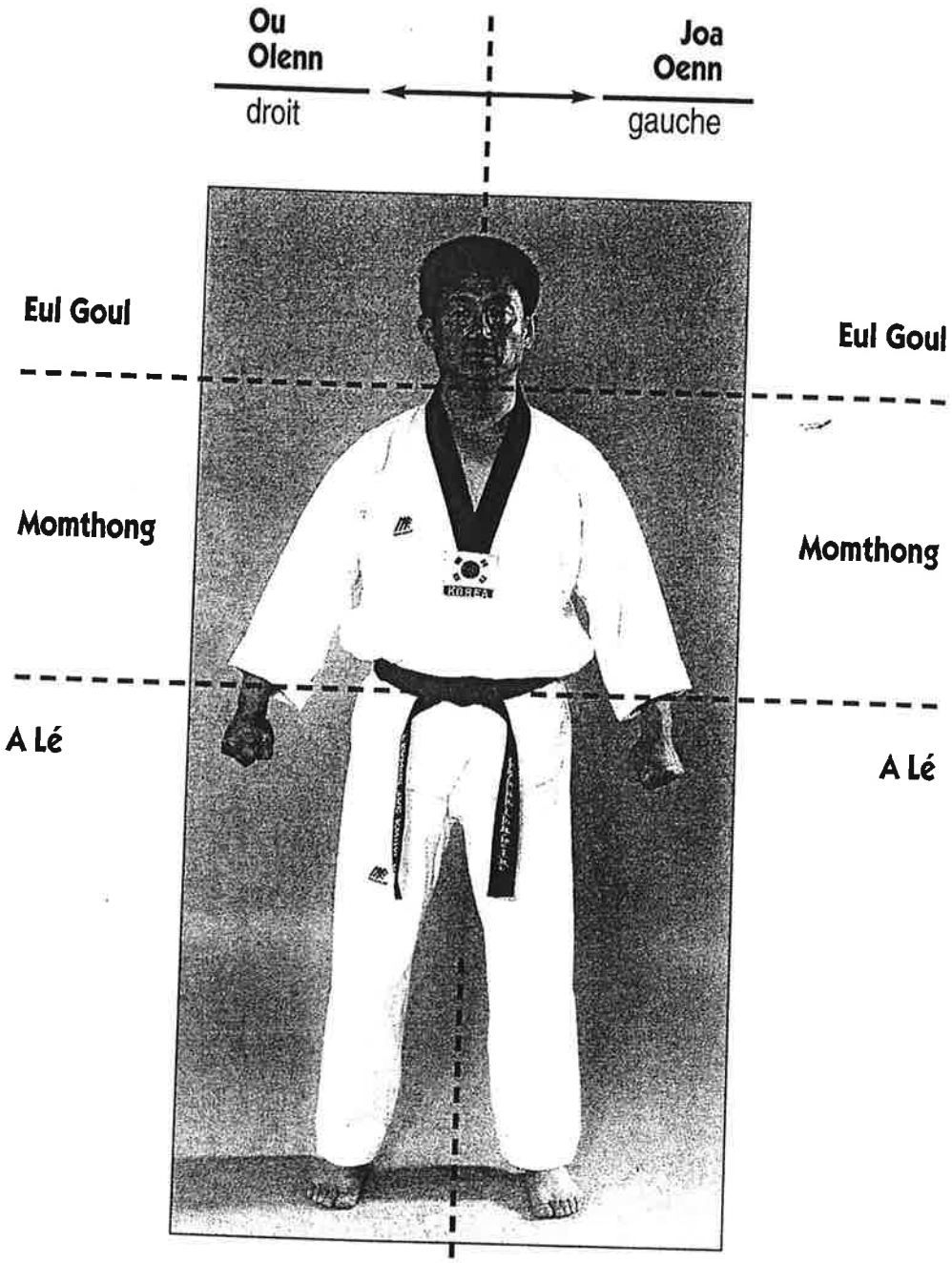
**KWON :** Le poing

도

**DO :** La voie, l'esprit

**TAEKYON :** Mot à l'origine de l'expression TAEKWON-DO
Jeu de pieds remontant de la dynastie Yi
(14e-19e siècles).

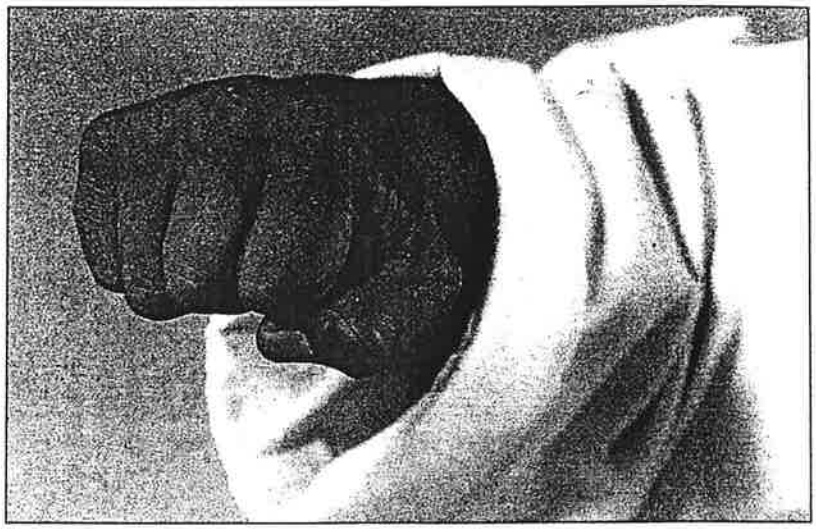
**TANG SOO-DO, GONG SOO-DO, SOO BAK-DO :**
Appellations du TAEKWON-DO avant 1963.



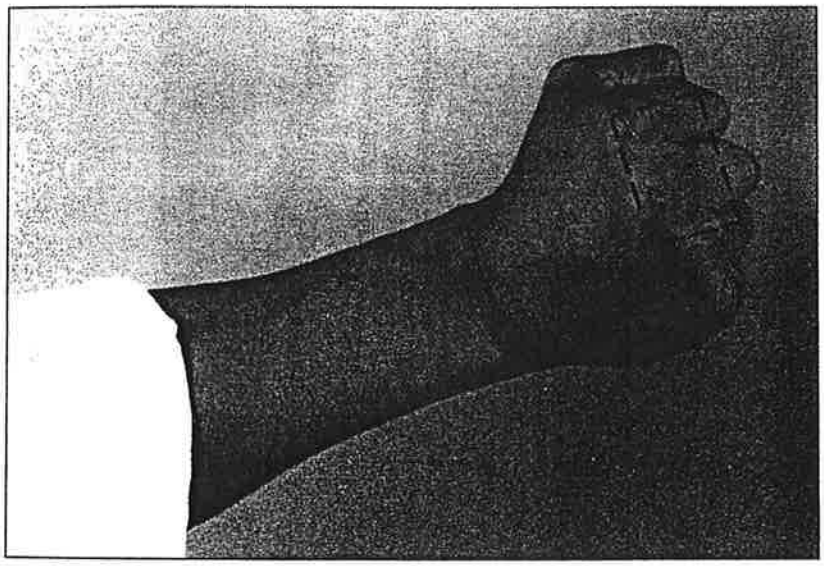

**Geup So :** Le poing vital
**Gang :** Fort
**Yak :** Faible

# Ja Yeunn Mou Gui : Les armes naturelles

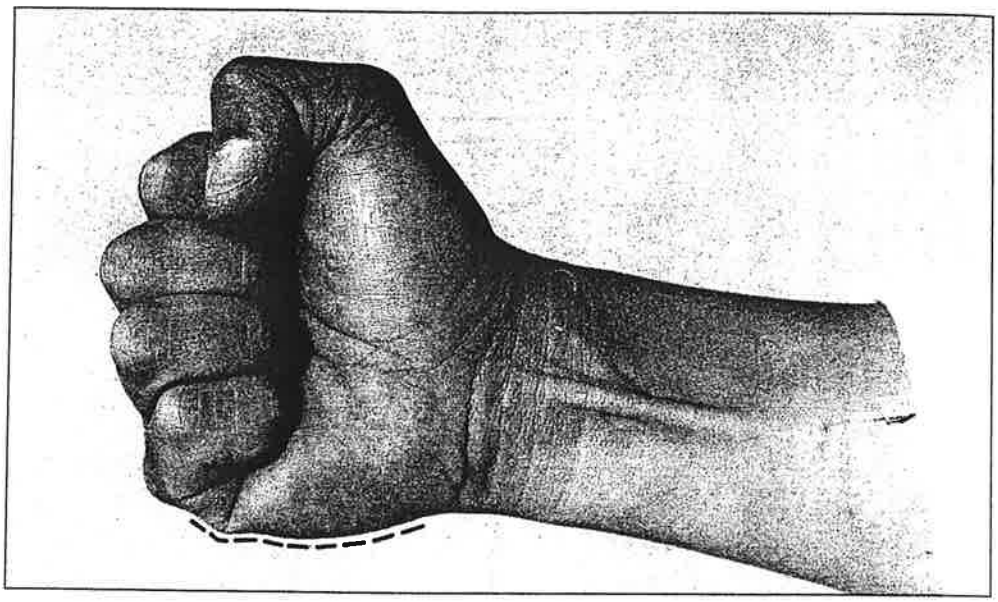
## Jou Meuk : Le poing



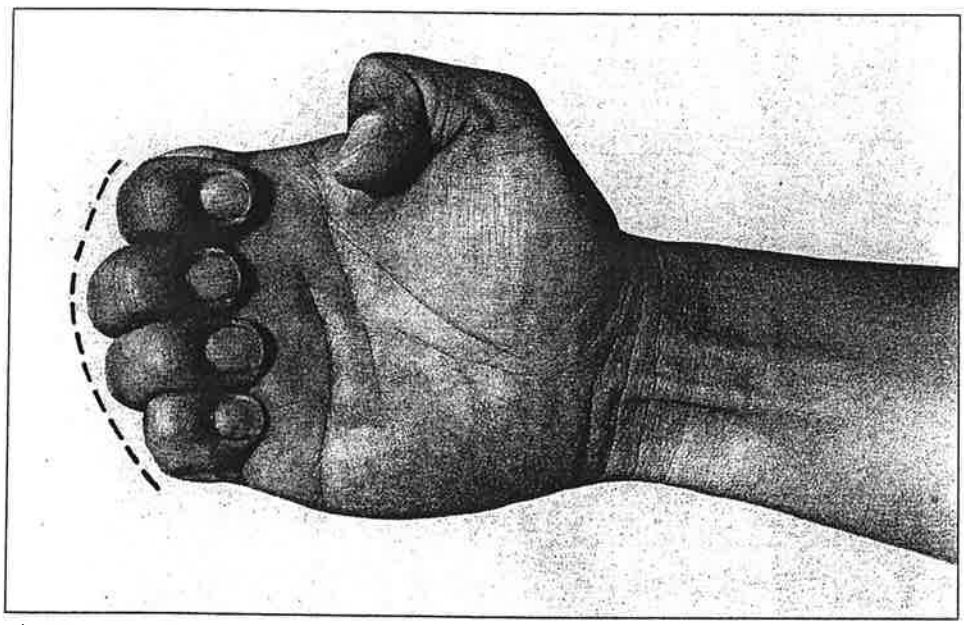
**1) Ba Leun Jou Meuk :**
Le poing de face.



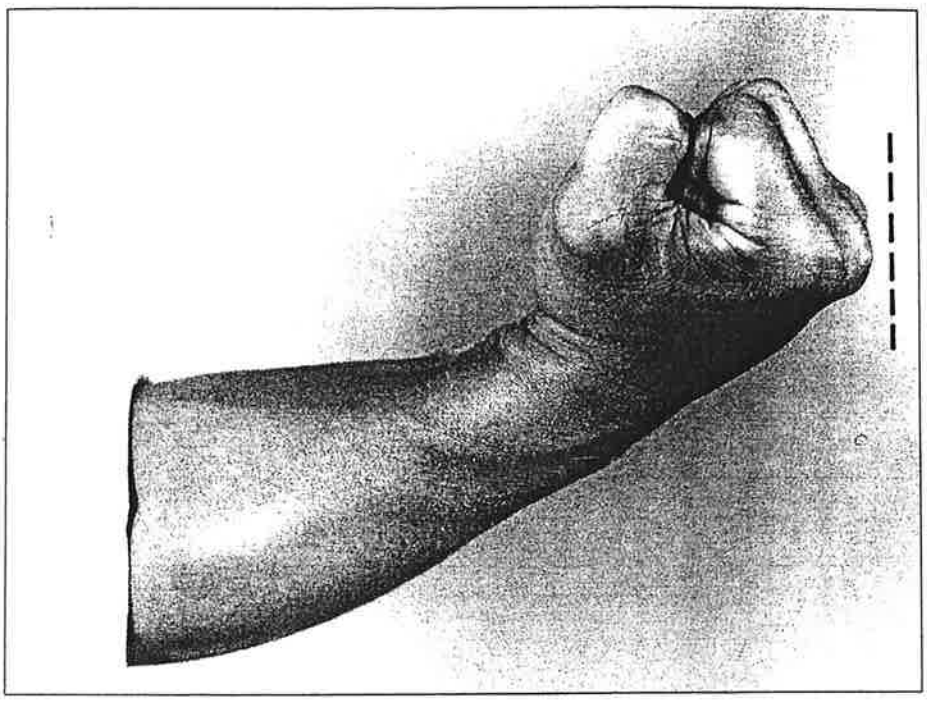
**2) Deung Jou Meuk :**
Le revers du poing.



**3) Mé Jou Meuk :**
Le poing en marteau.



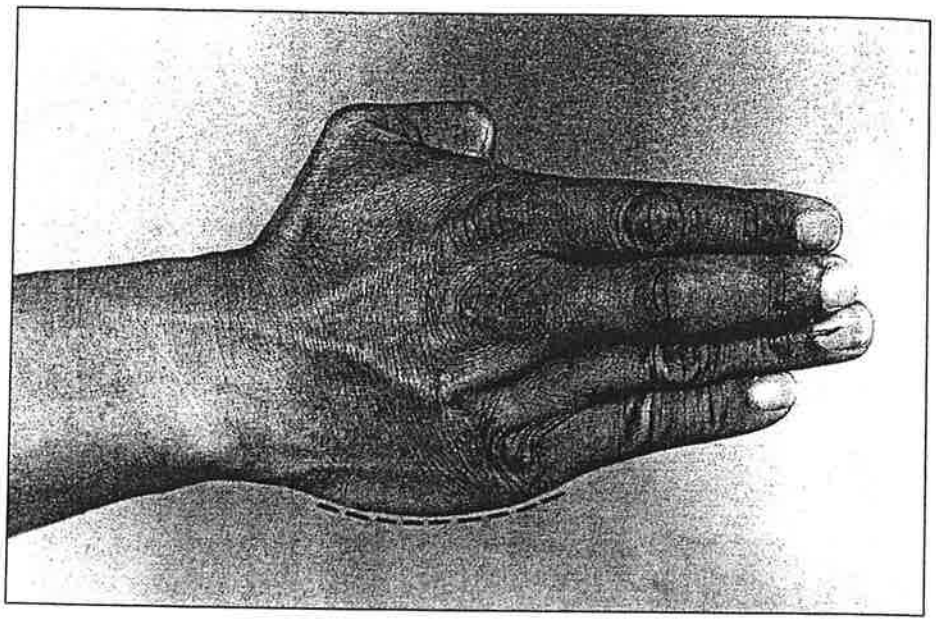
**4) Pyeunn Jou Meuk :**
Les doigts des mains repliés paume ouverte.



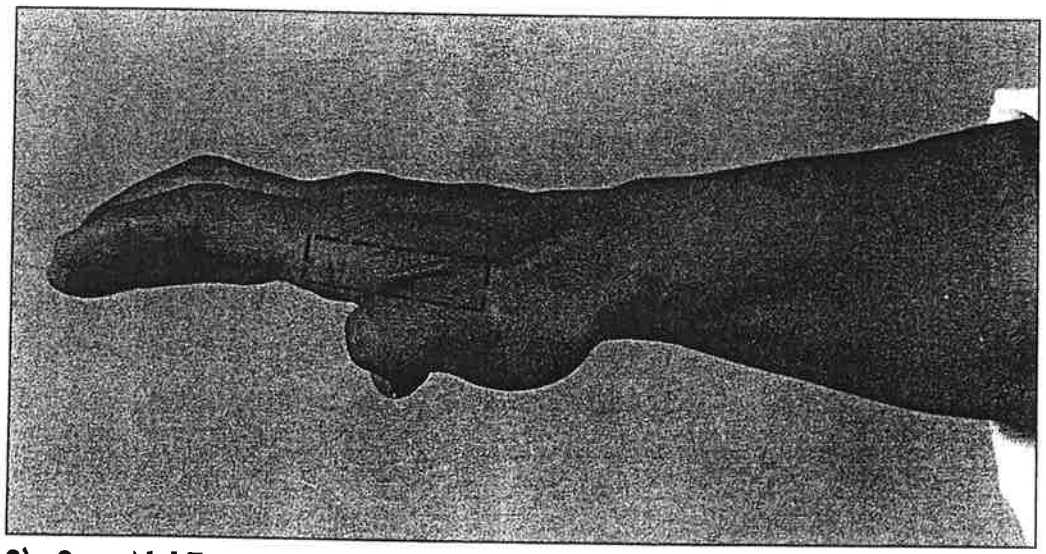
**9) Jé Tchinn Jou Meuk :** Le poing, la paume au ciel.

**10) Dou Jou Meuk :** Les deux poings.

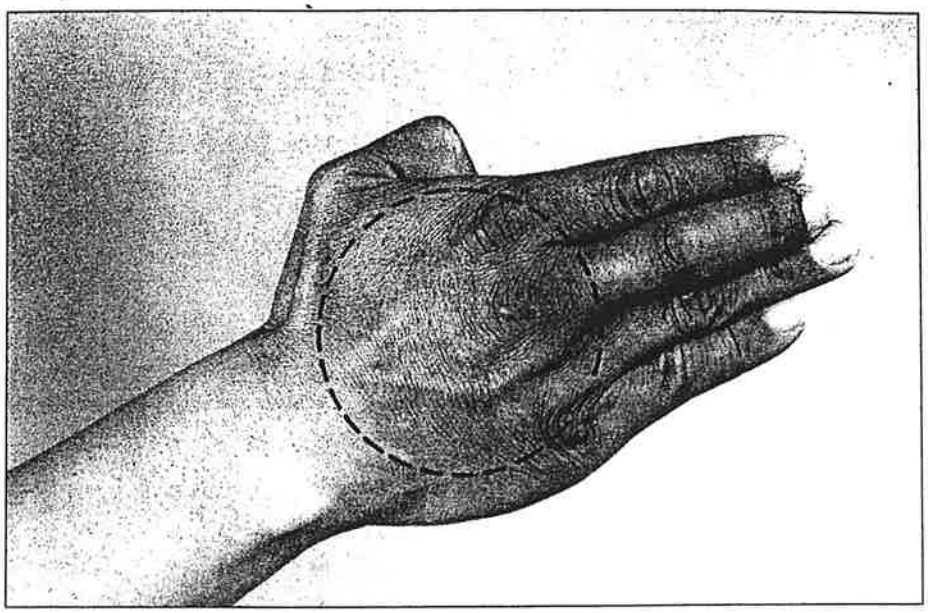
## Sonn : La main



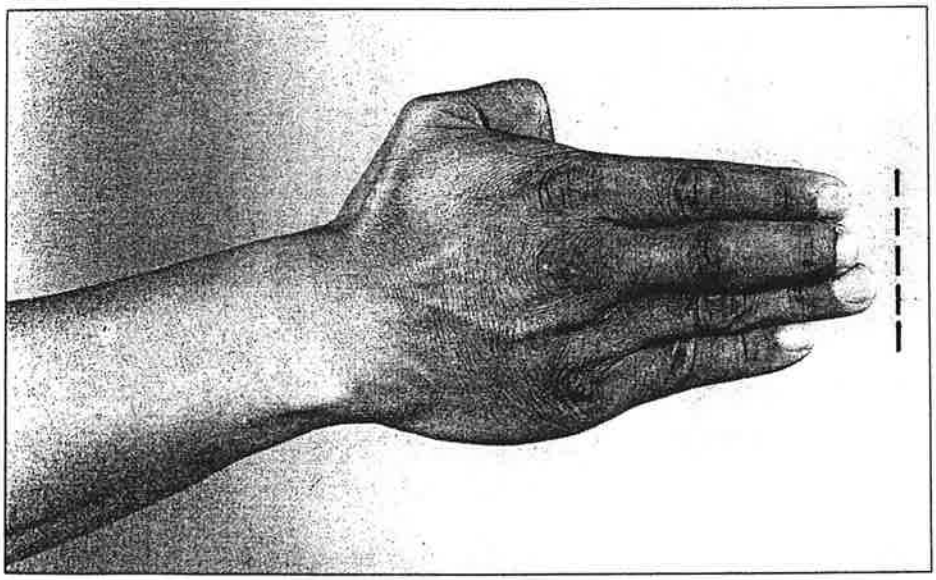
**1) Sonn Nal :**
Le tranchant de la main.



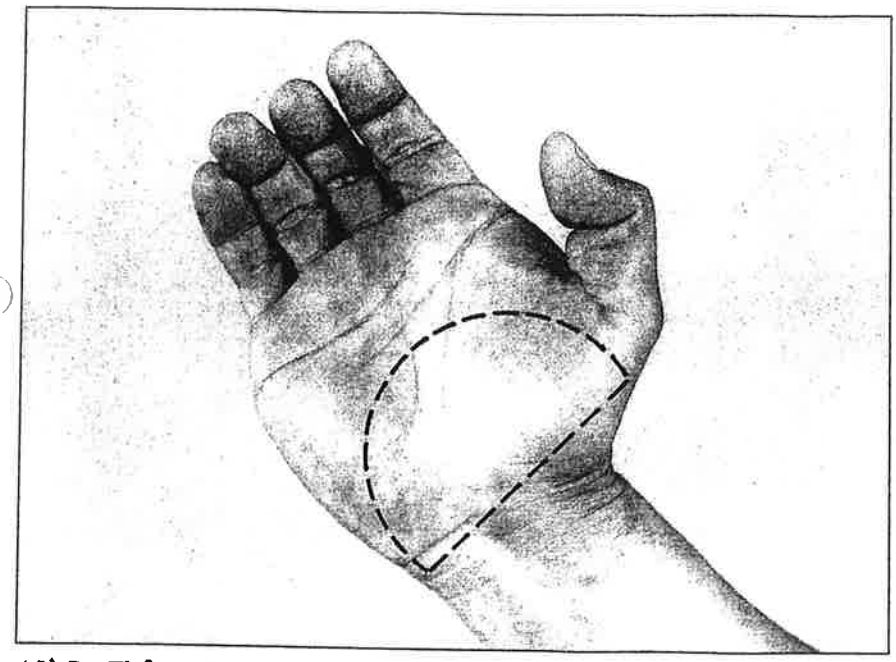
**2) Sonn Nal Teung :**
Côté opposé au tranchant d'une main.



**3) Sonn Teung :**
Le dos de la main.

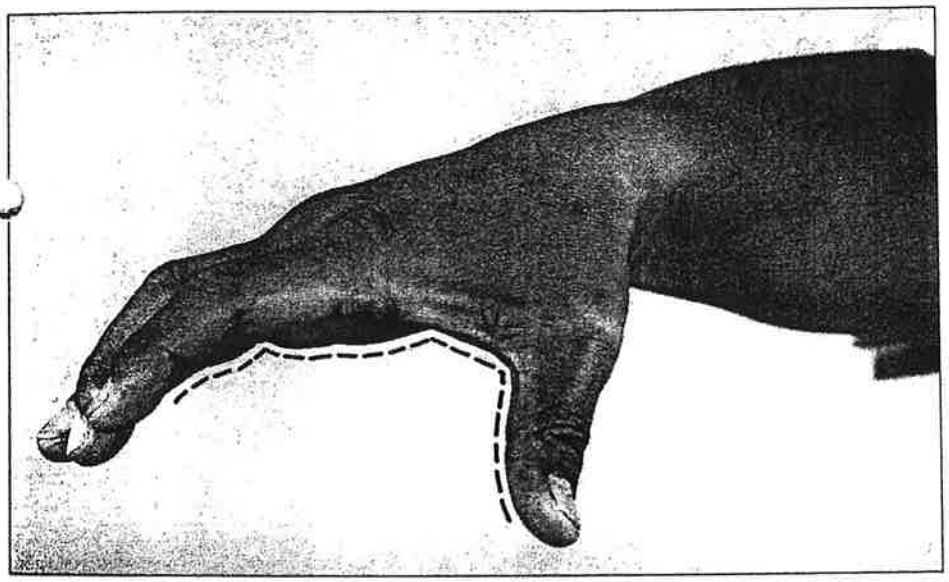


**4) Pyeunn Sonn Qeut :**
L'extrémité des doigts d'une main.

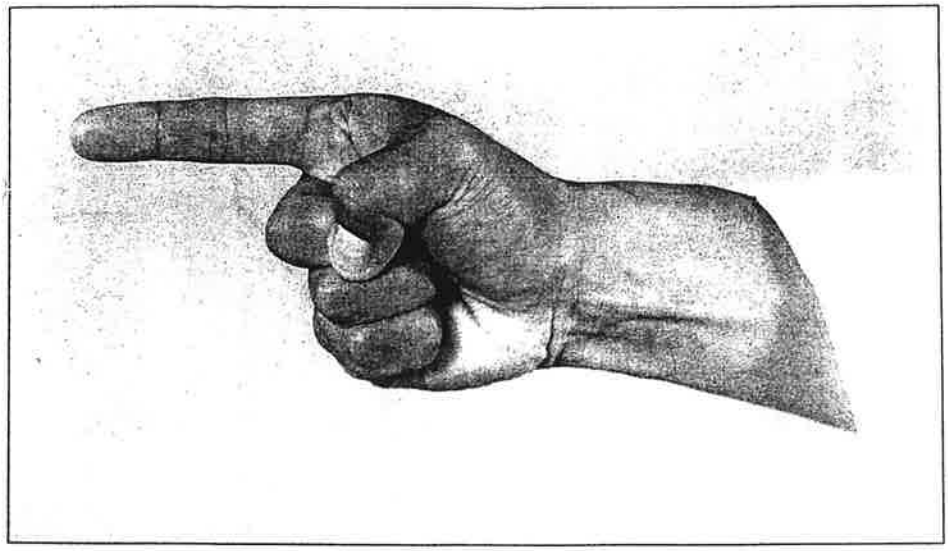


**14) Ba Thâng Sonn :**
Bas de la paume.



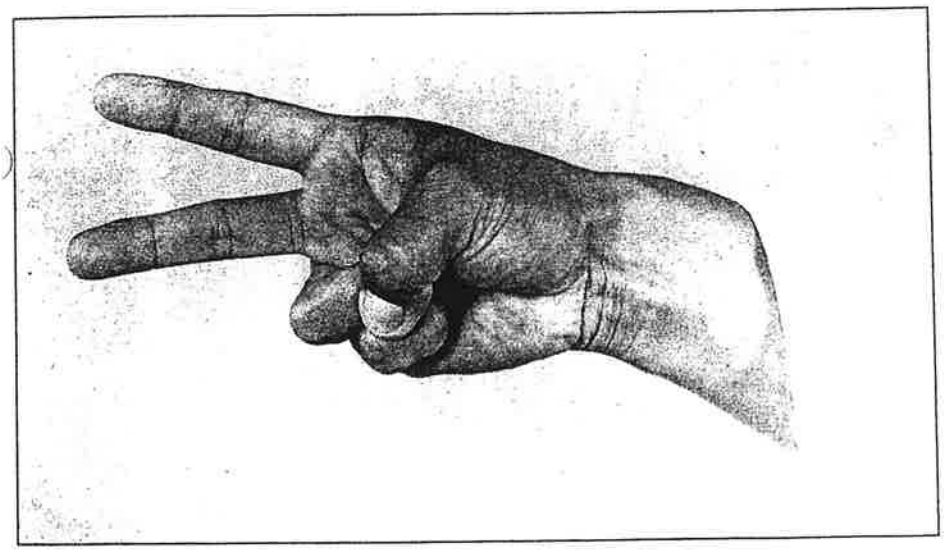


**16) A Gwi Sonn :**
Main légèrement ouverte, le pouce écarté et en demi-cercle.

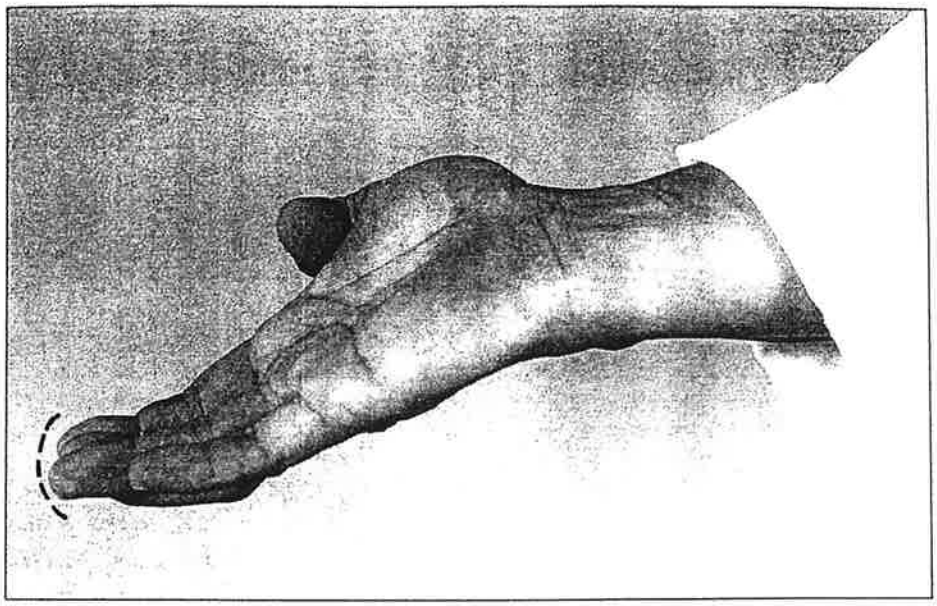


**8) Hann Sonn Qeut :**
Main index en avant.



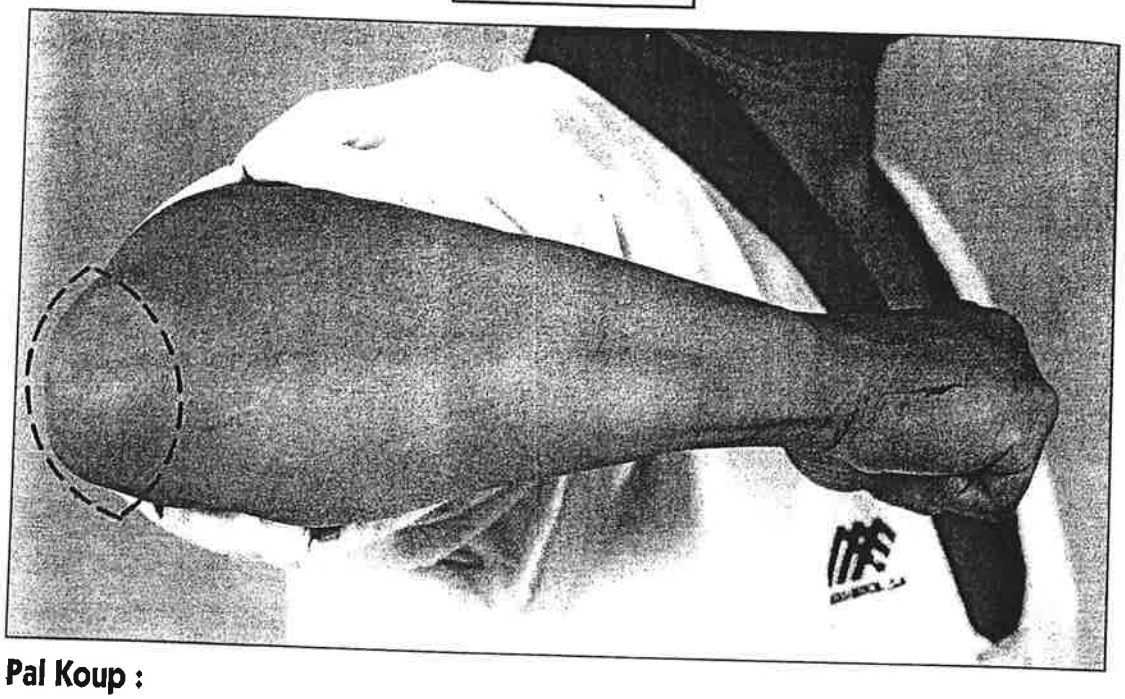


**12) Ga Oui Sonn Qeut :**
Index et majeur écartés en avant.



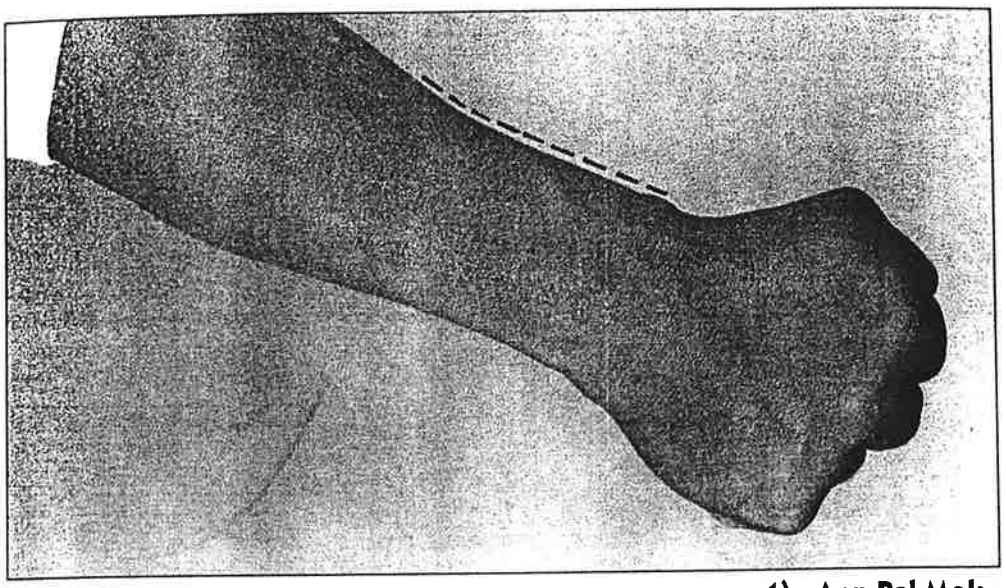
**7) Jé Tchinn Pyeunn Sonn Qeut :**
Main, paume au ciel et doigts serrés.

**Pal : Le bras.**

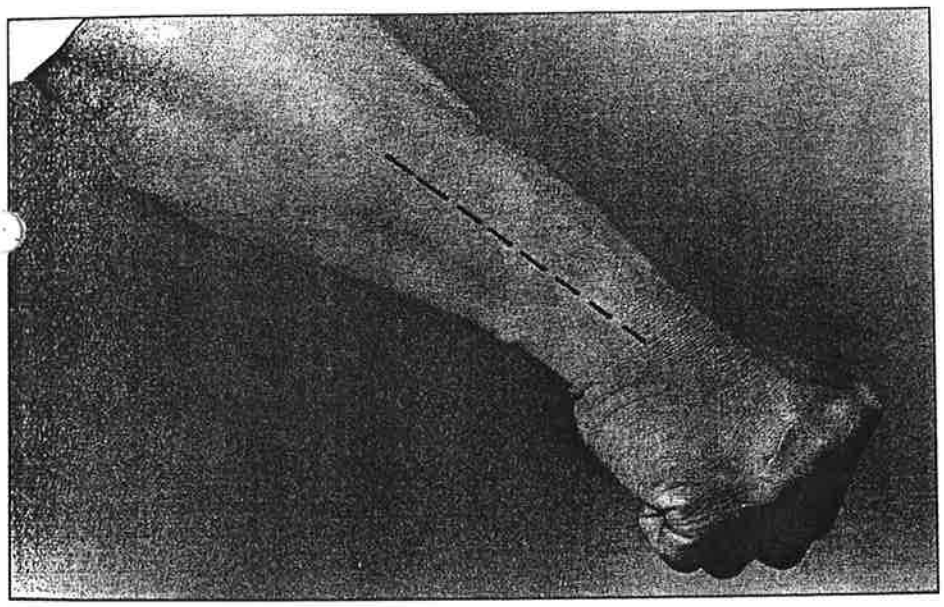


**Pal Koup :**
Le coude.

## Pal Mok : L'avant bras.

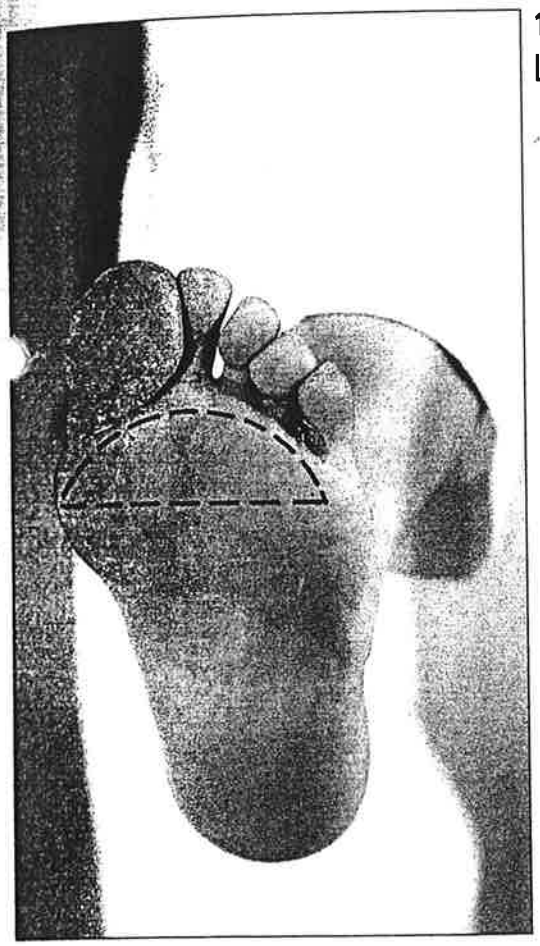


**1) Ann Pal Mok :**
Partie interne de l'avant-bras.

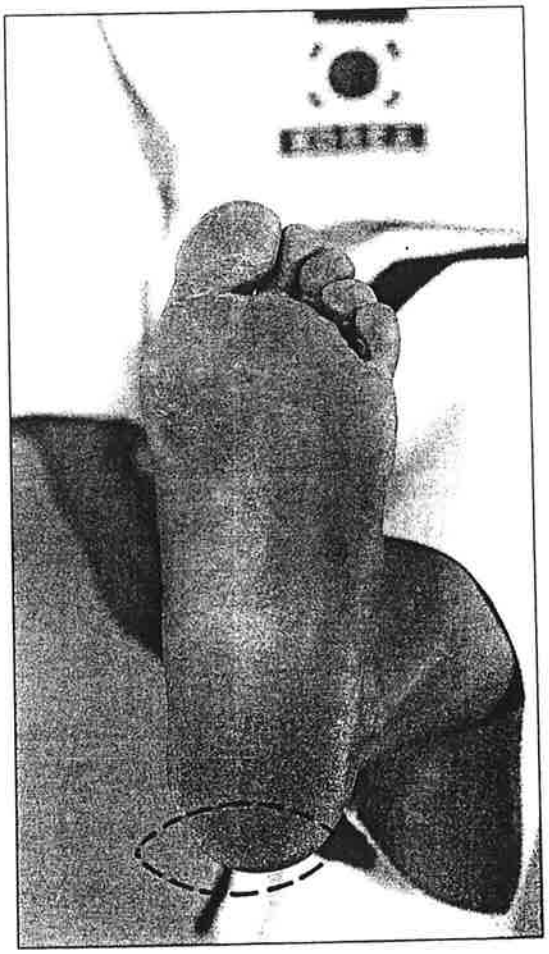


**2) Ba Qat Pal Mok :**
Partie externe de l'avant-bras.

**Bal : Le pied** **Da Li : La jambe**

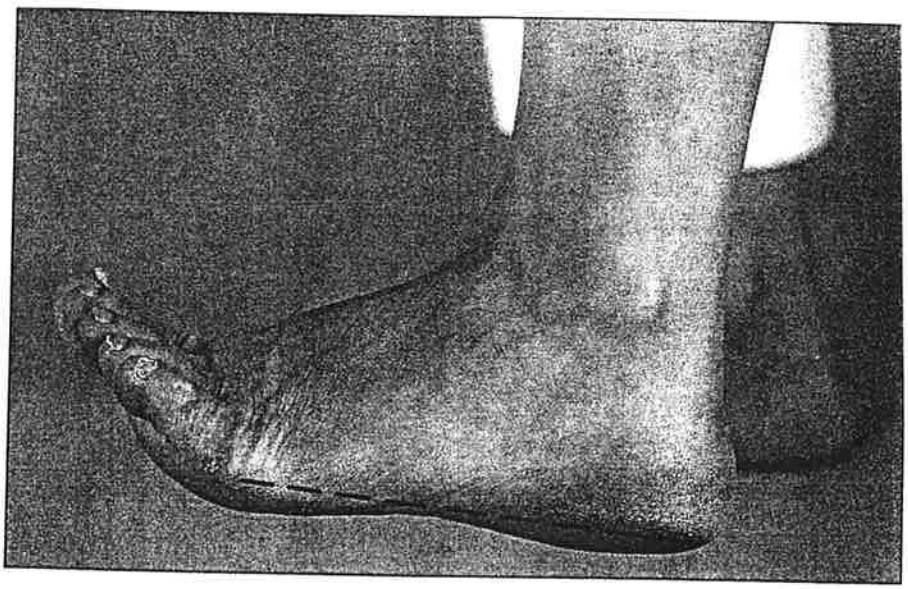


**1) Ap Tchouk :**
Le bol du pied.

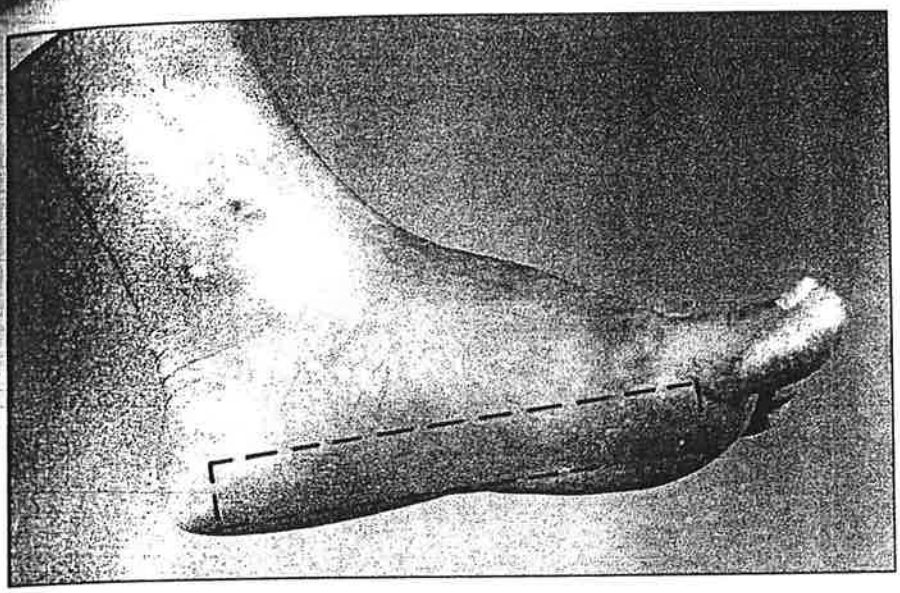


**2) Dui Tchouk :**
Le talon (semelle).

**3) Bal Qeut :**
L'extrémité des doigts de pied.



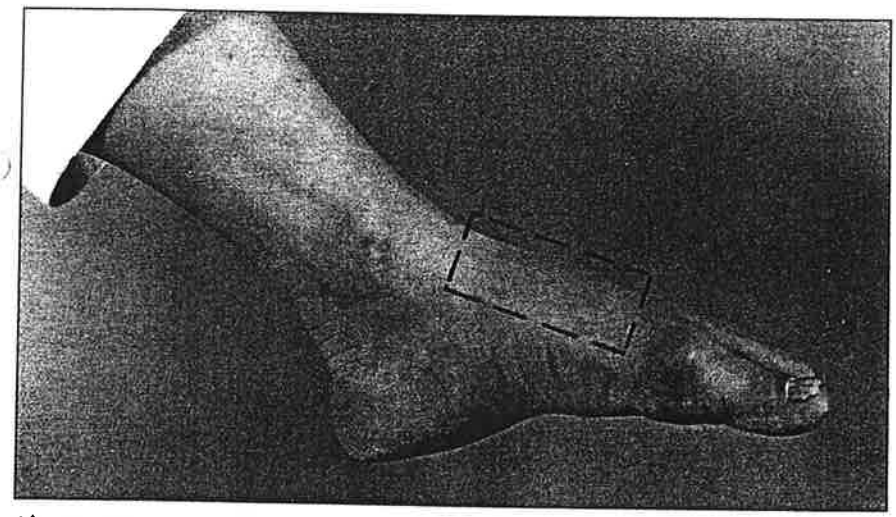
**4) Bal Nal :**
Le tranchant du pied.



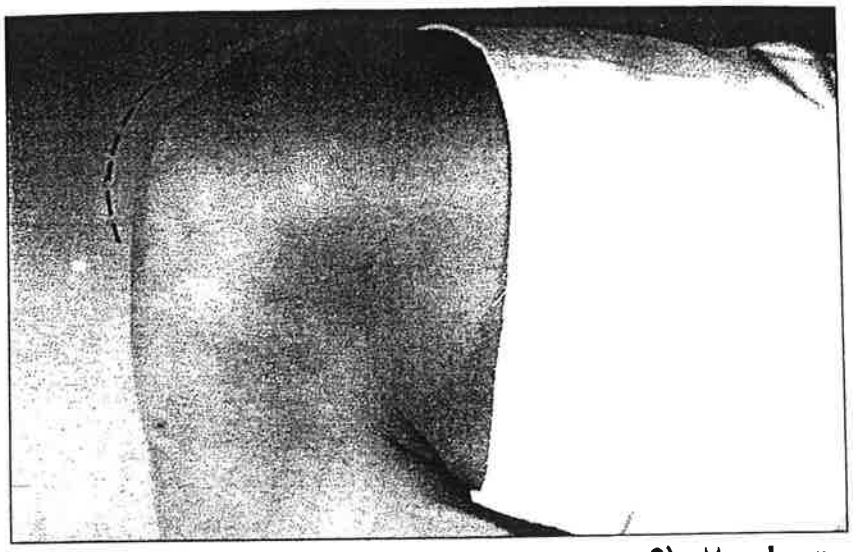
**5) Bal Nal Teung :**
Côté opposé au tranchant du pied.

**6) Dui Coum Tchi :**
Le talon (extrémité).

**7) Bal Pa Dak :**
Le plat du pied.

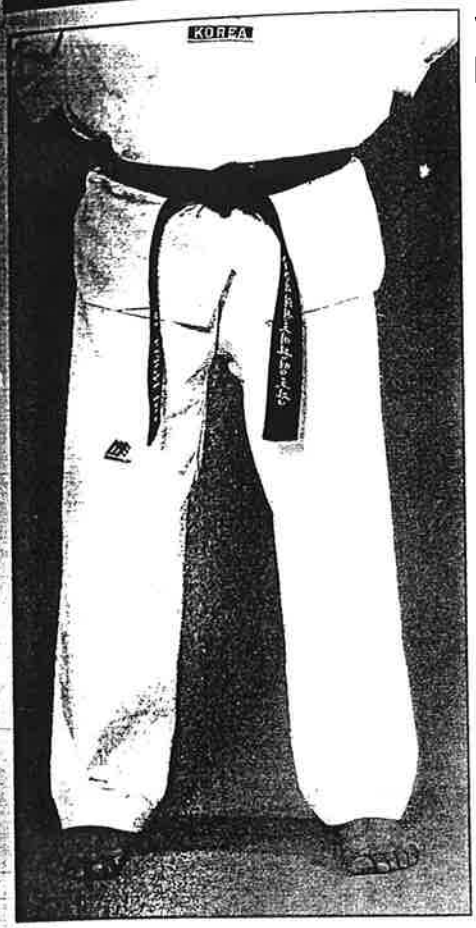


**8) Bal Teung :**
Le dos du pied.

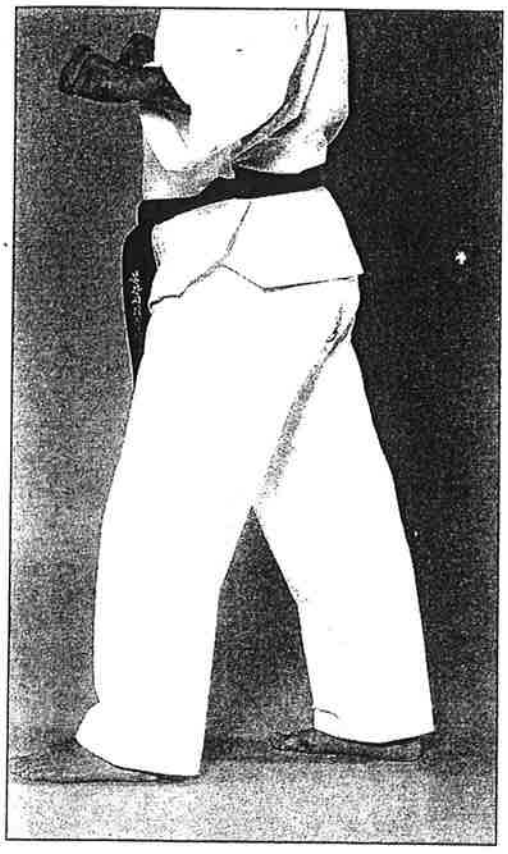


**9) Mou Leup.:**
Le genou.

# Seu Gui : La position




**1) Na Lann Hi Seu Gui :**
Position debout deux pieds parallèles.



**11) Ap Seu Gui :**
Position de marche

**13) Ap Kou Bi :**
Position debout jambe avant fléchie, jambe arrière tendue.

**14) Duit Kou Bi :**
Position debout genoux fléchis une jambe le pied vers l'extérieur.

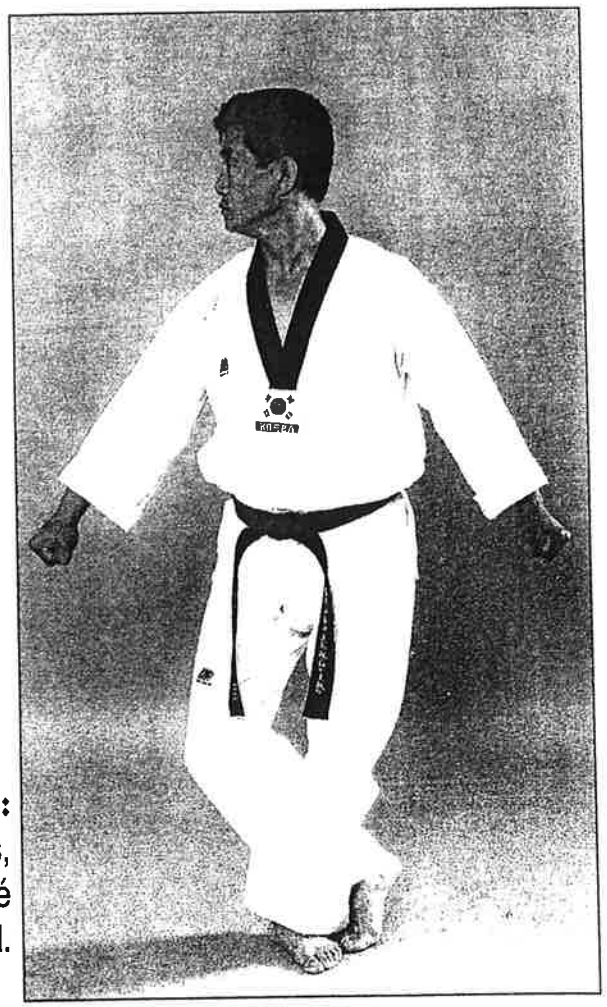
**6) Jou Tchoum Seu Gui :**
Position debout genoux légèrement fléchis.

**8) Mo A Seu Gui :**
Position debout deux pieds joints.

**16) Beum Seu Gui :**
Position debout genoux fléchis.
une jambe en avant le pied talon levé

**22) Hak Ta Li Seu Gui :**
Position debout une jambe fléchie et l'intérieur du pied ramené sur la partie interne du genou.

**Ko A Seu Gui :**
**Position debout les jambes croisées**



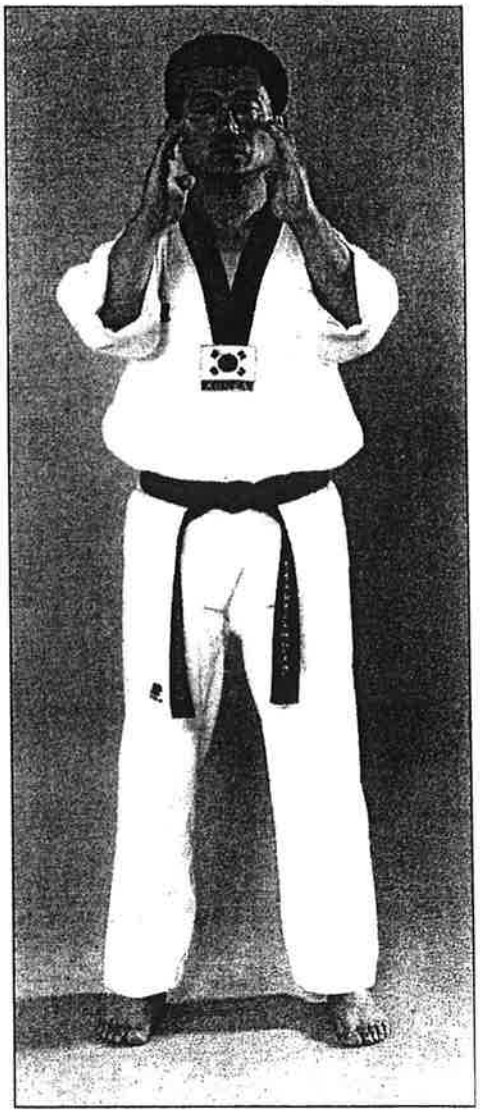
**20) Ap Ko A Seu Gui :**
Position debout, jambes croisées, genoux fléchis pied arrière talon levé dans un déplacement latéral.

**21) Dui Ko A Seu Gui :**
Position debout, jambes croisées genoux pliés pied arrière talon levé dans un déplacement vers l'avant.

**Joun Bi Seu Gui :**
**Position de préparation**

**24) Gui Bonn Joun Bi Seu Gui :**
Position de préparation pour les techniques fondamentales.

**26) Bo Jou Meuk Joun Bi Seu Gui :**
Position de préparation debout pieds joints, un poing enveloppé par l'autre main.



**28) Thong Mil Gui Joun Bi Seu Gui :**
Position de préparation debout mains écartées face à face au niveau du visage. Main perpendiculaire au sol, les doigts serrés.

**27) Gyeup Sonn Joun Bi Seu Gui :**
Position de préparation.debout deux mains croisées au niveau de la ceinture.