

Vocabulaire et Terminologie
applicable de
la ceinture blanche à
la ceinture noire

Instructeur : **Norberto FABRELLO**
Arbitre International
V Dan Instructeur International

Introduction générale :

Introduction :

Le Taekwon-Do est une version d'une forme ancienne de combat à mains nues pratiquée pendant des siècles en Corée. Cet art martial a atteint son efficacité optimale grâce au Général Choi Hong Hi, et a été développé de manière scientifique et modernisé depuis sa vulgarisation hors des limites de la Corée, le 11 avril 1955.

Traduit du coréen, "Tae" signifie : sauter, briser et donner des coups en utilisant les pieds et les jambes. "Kwon" signifie : casser, briser, et donner des coups en utilisant les poings et les mains. En fin "Do" signifie : l'Art, la Méthode, la Voie. *En fait, le Taekwon-Do est l'art de donner des coups de pieds et des coups de main.*

Pour les Coréens le Taekwon-Do est plus qu'une succession de mouvements et de techniques enchaînés avec adresse. En effet, le Taekwon-Do implique également un mode de vie fortement orienté vers le côté philosophique de la pensée spécialement en insufflant le concept et l'esprit de discipline personnelle ainsi qu'un idéal où la morale serait renforcée et généreuse.

Dans cette époque où la violence et l'insécurité semblent nous entourer quotidiennement, le Taekwon-Do permet, sans user d'armes sophistiquées, de se défendre. Néanmoins, lorsqu'il est mal employé cet Art peut être très dangereux.

Serment International du Taekwon-Do :

J'observerai les principes du Taekwon-Do.
Je devrai le respect à l'Instructeur et aux Ceintures Noires.
Je n'abuserai jamais du Taekwon-Do.
Je serai un défenseur de Liberté et de Justice.
Je construirai un Monde plus paisible.

Conduite à observer dans le Dojang :

1. S'incliner en entrant et en sortant du Dojang à n'importe quel moment.
2. S'incliner devant l'Instructeur à une distance convenable.
3. Echanger les salutations entre étudiants.
4. S'incliner devant l'Instructeur en formant les rangs avant l'entraînement.
5. Réciter le Serment International du Taekwon-Do avant de commencer l'entraînement.
6. S'incliner devant l'Instructeur en formant les rangs à la fin de l'entraînement.
7. Toujours s'adresser aux Instructeurs ou aux Ceintures Noires en utilisant le terme Monsieur.
8. Ne pas boire, manger ou fumer en portant votre Dobok.

Vocabulaire et Terminologie Applicable au 10e Kup.

Ordres :

Charyot	Garde-à-vous
Kyong-ye	S'incliner
Jumbi	Prêt
Sijak	Commencez
Gomman	Arrêtez
Tirro Torra	Changez de sens
Barrol	Retour à la position "prêt"

Les cinq principes :

Ye Ui	Courtoisie
Yom Chi	Intégrité
In Nae	Persévérance
Guk Gi	Self control
Baekjool Boolgool	Indomptable courage

Compter :

Hana :	un	Yodul :	huit	Yol Datsut :	quinze
Dool :	deux	Ahop :	neuf	Yol Yowsot :	seize
Set :	trois	Yol :	dix	Yol Ilgop :	dix sept
Net :	quatre	Yol Hana :	onze	Yol Yodul :	dix huit
Datsut :	cinq	Yol Dool :	douze	Samul :	vingt
Yowsot :	six	Yol Set :	treize	Sorun :	trente
Ilgop :	sept	Yol Net :	quatorze	Mahun :	quarante

Positions :

Charyot Sogi	position "Garde-à-vous"
Narani Sogi	position parallèle
Annun Sogi	position assise
Gunnun Sogi	position marche

Sections du corps :

Najun bobun	Basse (sous les hanches)
Kaun bobun	Moyenne (des hanches aux épaules)
Nopun bobun	Haute (au-dessus des épaules)

Parties du corps :

Ap Joomuk	Devant du poing
Sonkal	Tranchant de la main
Bakat Palmok	Extérieur de l'avant-bras
An Palmok	Intérieur de l'avant-bras

Mouvements défensifs :

An Palmok Maki	Blocage de l'intérieur l'avant-bras
Bakat Palmok Maki	Blocage de l'extérieur l'avant-bras
Najunde Sonkal Maki	Blocage bas du tranchant de la main

Mouvements offensifs :

Bandae Jirugi	Coup de poing inversé
Barro Jirugi	Coup de poing de face
Ap cha Busigi	Coup de pied de front
Ap cha Olligui	Coup de pied vers le haut

Termes Généraux :

Tae	du pied
Kwon	de la main
Do	Art, Méthode, Voie
Jungshin	Principes
Dojang	Salle d'entraînement
Dobok	Tenue d'entraînement
Bo Sabum Nihm	Instructeur assistant
Sabum Nihm	Instructeur International
Sahyung Nihm	Maître
Sasung Nihm	Grand Maître
Saju Jirugi	Coup de poing aux quatre angles
Saju Maki	Blocage aux quatre angles

Informations générales :

Le Général Choi Hong Hi 9^e Dan et Grand Maître (*Sasung Nihm*) est le fondateur du Taekwon-Do.

Le Taekwon-Do fut fondé le 11 avril 1955.

La Fédération Internationale de Taekwon-Do fut fondée le 22 mars 1966.

1^{er}, 2^e, 3^e Dan correspondent à un Instructeur assistant (*Bo Sabum Nihm*), 4^e, 5^e et 6^e Dan correspondent à un Instructeur International (*Sabum Nihm*), 7^e et 8^e Dan correspondent à un Maître (*Sahyung Nihm*), enfin 9^e Dan n'est utilisé que par le Grand Maître (*Sasung Nihm*).

Une technique "de face" signifie utiliser le bras situé du même côté que la jambe supportant le plus de poids.

Une technique "inversée" signifie utiliser le bras du côté opposé de la jambe supportant le plus de poids.

Si la jambe droite est la plus courbée et/ou supporte le plus de poids du corps alors il s'agit d'une position à droite.

Les coups de poings aux quatre angles (*Saju Jirugi*) ainsi que les blocages aux quatre angles (*Saju Maki*) sont des exercices de coordination de base et non des combats imaginaires.

Ceinture blanche signifie innocence, comme l'étudiant débutant qui n'a aucune connaissance antérieure du Taekwon-Do.

Tul :

Chon Ji 19 mouvements.

Chon Ji signifie littéralement " Le Paradis La Terre". En Orient, son interprétation repose sur la création du Monde ou les débuts de l'espèce humaine et de son histoire. Par conséquent, c'est le premier combat imaginaire que l'étudiant débutant apprend. Ce Tul se divise en deux parties similaires : l'une représente le Paradis, l'autre la Terre.

Informations générales :

En accomplissant la position "L" (*Niunja Sogi*) le poids du corps doit être réparti pour 70% sur la jambe arrière et pour 30% sur la jambe avant.

La balle du pied (*Ap Kumchi*) est utilisée pour le coup de pied de front et pour le coup de pied circulaire.

Le tranchant du pied (*Balkal*) est utilisé pour le coup de pied latéral ou arrière.

Les deux derniers mouvements dans *Chon Ji* sont deux coups de poings de face (*Barro Jirugi*).

Un blocage dit à "l'intérieur" (*An Maki*) correspond à tous blocages accomplis à l'intérieur des techniques de l'opposant.

Un blocage dit "vers soi" (*Annuro Maki*) correspond à tous blocages traversant notre axe central.

Un blocage de l'intérieur de l'avant bras (*An Palmok Maki*) correspond à n'importe quel blocage impliquant la partie intérieure de l'avant bras.

Un blocage dit à "l'extérieur" (*Bakat Maki*) correspond à tous blocages accomplis à l'extérieur des techniques de l'opposant.

Un blocage dit "hors de soi" (*Bakuro Maki*) correspond à tous blocages s'éloignant de notre axe central.

Un blocage de l'extérieur de l'avant bras (*Bakat Palmok Maki*) correspond à n'importe quel blocage impliquant la partie extérieure de l'avant bras.

Blocage bas de l'extérieur de l'avant bras (*Najunde Bakat Palmok Maki*) et blocage moyen de l'intérieur de l'avant bras (*Kaunde An Palmok Maki*) sont les deux blocages utilisés pour *Chon Ji*.

Position marche (*Gunnun Sogi*) et position "L" (*Niunja Sogi*) sont les deux positions utilisées pour *Chon Ji*.

Un combat imaginaire (*Tul*) est une série de mouvements défensifs et offensifs ordonnés les uns après les autres de façon logique et accomplis contre un adversaire imaginaire.

Ceinture jaune signifie la Terre, d'où les plantes poussent et prennent racines, de la même manière dont les bases du Taekwon-Do sont établies.

Vocabulaire et Terminologie applicable aux 8e et 7e Kup.

Parties du corps :

Sonkal	Tranchant de la main
Sonkal Dung	Revers du tranchant de la main
Dung Joomuk	Dessus du poing
Sonkut	Doigts
Balkal	Tranchant du pied
Ap Kumchi	Balle du pied
Dwit Chook	Arrière du talon

Formes de combats :

Sambo Matsogi	Combat en 3 pas
Ban Jayoo Matsogi	Combat semi-libre
Jayoo Matsogi	Combat libre

Mouvements défensifs :

Najunde Bakat Palmok Maki	Blocage bas de l'extérieur de l'avant bras
Sonkal Debi Maki	Blocage de défense du tranchant des mains
Sang Palmok Maki	Blocage des avant bras jumelés
Chookyo Maki	Blocage levé
Hechyo Maki	Blocage écartant

Mouvements offensifs :

Napunde Jirugi	Coup de poing haut
Sonkal Yop Taerigi	Coup assommoir de côté du tranchant de la main
Dung Joomuk Taerigi	Coup assommoir du dessus du poing
Sun Sonkut Tulgi	Coup perçant du bout des doigts
Yop cha Jirugi	Coup de pied latéral
Dollyo Chagi	Coup de pied circulaire
Bandae Dollyo Chagi	Coup de pied retourné

Termes généraux :

Annuro	Vers l'intérieur (vers soi)
Bakuro	Vers l'extérieur (hors de soi)
Sogi	Position
Maki	Blocage
Chagi	Coup de pied
Taerigi	Coup assommoir
Tulgi	Coup perçant
Japyosul Tae	S'extraire d'une prise
Wee Ryok	Puissance

Vocabulaire et Terminologie applicable aux 6e et 5e Kup.

Positions :

Moa Sogi	Position rapprochée
Gojung Sogi	Position du grand "L"
Guburyo Sogi	Position fléchie
Kyocha Sogi	Position en "X"

Parties du corps :

Son Badak	Paume
Mori	Tête
Baldung	Le coup de pied

Mouvements défensifs :

Palmok Debi Maki	Blocage de défense des avants bras
Dollimyo Maki	Blocage circulaire
Golcho Maki	Blocage crocheté

Mouvements offensifs :

Sonkal Annuro Taerigi	Coup assommoir vers l'intérieur du tranchant de la main
Yop Jirugi	Coup de poing de côté
Ap Palkup Taerigi	Coup assommoir de l'avant du coude
Bandae Dollyo Goro Chagi	Coup de pied retourné crocheté
Dwit Cha Jirugi	Coup de pied arrière

Formes de combats :

Ibo Matsogi	Combat en 2 pas
-------------	-----------------

Termes généraux :

Gong Gyuk Gi	Techniques d'attaque
Bang Io Gi	Techniques de défense
Ha Banzine	Parties du pied
Sang Banzine	Parties de la main
Piagi	L'esquive

Tul :

<u>Won Hyo</u>	<u>28 mouvements (6^e Kup)</u>
----------------	--

Won Hyo fut l'éminent moine qui introduisit le Bouddhisme auprès de la Dynastie Silla en 686 A.P. J.C

<u>Yul Gok</u>	<u>38 mouvements (5^e Kup)</u>
----------------	--

Yul Gok est le pseudonyme d'un grand philosophe et érudit nommé Yil (1536-1584) surnommé le Confusius de Corée. Les 38 mouvements de ce Tul représentent son lieu de naissance sur le 38^e degré de latitude et le diagramme représente "érudit"

Informations générales :

En réalisant la position du grand "L" (*Gojung Sogi*), le poids doit être distribué 50/50.

La paume (*Son Badak*) est utilisée pour le blocage croché.

La tête (*Mori*) ne devrait être utilisée qu'en extrêmes circonstances.

Le coup de pied (*Baldung*) ne devrait être utilisé que lors du port de chaussures.

Un mouvement consécutif (*consecutive motion*) signifie utiliser une respiration par mouvement comme dans l'exécution normale d'une technique.

Un mouvement lié (*connected motion*) signifie utiliser une respiration pour 2 mouvements, comme dans le combat *Yul Gok* par exemple.

Ceinture bleue signifie le Paradis, vers lequel se développent les plantes en un arbre très haut de même que l'entraînement en Taekwon-Do progresse.

Vocabulaire et Terminologie applicable aux 4e et 3e Kup.

Positions :

Dwitbal Sogi	Position du pied de côté
Nachau Sogi	Position basse

Parties du corps :

Bandal Son	Arc de la main
Mok	Nuque
Ocki	Epaule
Gassum	Poitrine
Bokboo	Abdomen
Miong Chi	Plexus solaire
Hori	Hanches
Chiboo	Bas ventre
Balkut	Orteils
Yop Bal Badak	Côté de la plante du pied

Mouvements Défensifs :

Sonkal Dung Kaunde Maki	Blocage moyen du revers du tranchant de la main
Son Badak Ollyo Maki	Blocage de la paume vers le haut
Kyocha Joomuk Noolo Maki	Blocage pressant avec les poings en "X"
San Palmok Maki	Blocage en "W"
Doo Palmok Miro Maki	Blocage poussant des 2 avants bras
Son Badak Noolo Maki	Blocage pressant des mains
Digutcha Maki	Blocage en "U"

Mouvements Offensifs :

Sun Sonkut Tulgi	Coup perçant droit du bout des doigts
Dwijibun Sonkut Tulgi	Coup perçant vers le bas du bout des doigts
Opun Sonkut Tulgi	Coup perçant à plat du bout des doigts
Sang Sewo Jirugi	Coups de poings jumelés vertical
Wi Palkup Taerigi	Coup assommoir du coude vers le haut
Sang Dwijibo Jirugi	Coups de poings jumelés à bas niveau
Gyokja Jirugi	Coup de poing en angle
Dollyo Jirugi	Coup de poing circulaire
Naeryo Chagi	Coup de pied vers le bas
Moorup Ap Chagi	Coup de genoux frontal

Formes de combats :

Ilbo Matsogi	Combat en 1 pas
Idel Matsogi	Combat en 2 contre 1

Termes généraux :

Twimyo	En vol
Twiggy	En saut
Japjosul Tae	S'extraire d'une prise
Pyamyo Chagi	Coup de pied d'esquive
Mikulgi	Glisse

Tul :

Joon Gun 32 mouvements (4^e Kup)

Joon Gun fut nommé ainsi d'après le patriote Ahn Joon Gun qui assassina Hiro Bumi Ito, le 1^{er} Gouverneur Général du Corée, connu comme étant l'homme qui joua un rôle clé dans l'unification entre la Corée et le Japon. Il y a 32 mouvements dans ce combat pour représenter l'âge de M.Ahn lorsqu'il fut exécuté à la prison de Lui Shung (1910).

Toi Gye 37 mouvements (3^e Kup)

Toi Gye est le pseudonyme de l'éminent érudit Hi Hwang (16^e Siècle), une autorité en "Neo-confucisme". Les 37 mouvements de ce Tul représentent son lieu de naissance sur le 37^e degré de latitude, le diagramme, lui, représente "érudit".

Information Générales :

L'arc de la main (*Bandal Son*) est utilisé pour réaliser le blocage en "U" (*Digutcha Maki*).

En faisant le coup de poing en angle (*Gyokja Jirugi*) le poing s'arrête à la ligne de la poitrine.

Ceinture rouge signifie DANGER, rappelant à l'étudiant d'exercer le contrôle et avertissant l'opposant de rester à l'écart.

Vocabulaire et Terminologie applicable aux 2e et 1er Kup.

Positions :

Soojik Sogi	Position verticale
Waebal Sogi	Position sur une jambe

Parties du corps :

Ap Joomuk	Devant du poing
Dung Joomuk	Dessus du poing
Yop Joomuk	Côté du poing
Pyun Joomuk	Poing ouvert
Ijung	Dessus de la lèvre supérieure
Ipsol	Lèvres

Mouvements Défensifs :

Son Badak Miro Maki	Blocage poussant de la paume
Kyocho Sonkal Kaunde Maki	Blocage moyen en "X" du tranchant des mains
Yopap Maki	Blocage de côté et de face
Cha Mamchagi	Coup de pied de contrôle
Noolo Chagi	Coup de pied pressant
Bandal Chagi	Coup de pied en croissant

Mouvements Offensifs :

Ollyo Jirugi	Coup de poing vers le haut
Sonkal Naeryo Taerigi	Coup assommoir du tranchant de la main vers le bas
Yop Palkup Tulgi	Coup perçant vers le côté avec le coude
Dwit Palkup Tulgi	Coup perçant vers l'arrière avec le coude
Sewo Chagi	Coup de pied vertical
Bituro Chagi	Coup de pied pivotant
Suroh Chagi	Balayage
Jirumyo Chagi	Coup de pied coup de poing
Moorup Chagi	Coup de genoux frontal
Twimyo Yop Cha Jirugi	Coup de pied latéral en vol
Twimyo Nomo Yop Chagi	Long coup de pied latéral en vol
Twimyo Nopi Chagi	Coup de pied haut en vol
San Bal Chagi	Coup de pieds jumelés

Termes Généraux :

Twimyo	En vol
Twiggy	En saut
Pogen Son Dung	Position de départ "C"
Japyosul Tae	S'extraire d'une prise
Pyamyo Chagi	Coup de pied d'esquive
Mikulgi	Glisse

Tul :

Hwa Rang 29 mouvements (2^e Kup)

Hwa Rang fut nommé ainsi d'après le groupe de jeunesse Hwa Rang qui vit le jour sous dynastie Silla au début du 7^e siècle. Les 29 mouvements font référence à la 29^e Division d'infanterie, où le Taekwon-Do, s'est développé jusqu'à sa maturité.

Choong Moo 30 mouvements (1^{er} Kup)

Choong Moo fut le nom donné à l'Amiral Yi Soon Sin de la Dynastie Yi. Il était réputé pour l'invention du 1^{er} bateau de combat armé (*Kobukson*) en 1592. Il est dit que ce serait le précurseur des sous-marins d'aujourd'hui. La raison pour laquelle ce Tul se termine par une attaque de la main gauche est pour symboliser sa mort regrettable, n'ayant aucune chance de montrer son total potentiel étant forcé de rester loyal au Roi.

Informations Générales :

En réalisant le coup de pied en croissant (*Bandal Chagi*) la jambe doit rester courbée.

Ceinture noire signifie l'opposée de ceinture blanche donc maturité et maîtrise du Taekwon-Do. Cela indique également le courage et la détermination de la personne qui la porte.