

Nomenclature

Site du Hall Omnisport,
Route de Landen, 51
4280 HANNUT

 info@hannuteducsport.be

Hannut EducSport est membre de l'ABFT

Contenu

1. Définitions	2
2. Couleurs	2
3. Positions	2
4. Coups de pied	3
5. Généralités	4
6. Niveaux et directions	4
7. Membres inférieurs.....	4
8. Membres supérieurs	4
9. Corps	5
10. Techniques.....	5
11. Equipements.....	5
12. Entraînement.....	5
13. Personnes	6
14. Nombres	6
15. Domaines.....	6
16. Poomsés.....	6
17. Compétition.....	7
18. Expressions	7

1. Définitions

<p>Tae Techniques des membres inférieurs, techniques de jambes</p> <p>Kwon Techniques des membres supérieurs, techniques de bras et de poings, en défense ou en attaque</p> <p>Do La méthode, la voie, la voie philosophique, spirituelle, l'esprit qui utilise ces deux méthodes (Tae & Kwon)</p> <p>Taekwon Do La voie des pieds et de poings</p> <p>Hap Harmonie entre le corps et l'esprit</p> <p>Ki L'énergie vitale</p> <p>Hapkido La voie de l'union des énergies</p> <p>Kukkiwon Centre mondial du Taekwon Do situé à Séoul en Corée du Sud construit par Mr Kim Un-yong, président de la WTF</p>	<p>Tae Geu Ki Drapeau de la Corée du Sud (symbolise une philosophie qui exprime le courant mystique du pays : Yin-Yang...)</p> <p>Taegeug Philosophie orientale la plus profonde</p> <p>Tae La grandeur</p> <p>Geug L'éternité</p> <p>Palgwe Les 8 symboles correspondants aux 8 trigrammes du drapeau Coréen</p> <p>Tul Forme, le Taekwon Do en compte 24, comme les 24 heures d'une journée</p> <p>Mu Do Voie martiale</p> <p>Mu Sul Techniques martiales</p> <p>Mu Ye Art martial</p>
---	--

2. Couleurs

<p>Saig Couleur</p> <p>Heuinsaig Blanc</p> <p>Noransaig Jaune</p> <p>Chorogsaig Vert</p>	<p>Haneulsaig Bleu</p> <p>Bbalgansaig Rouge</p> <p>Geomjeongsaig Noir</p>
--	--

3. Positions

<p>Soegi / Koubi Position / Debout</p> <p>Suiot Soegi Repos (position debout, les mains dans le dos, pieds distants d'une largeur d'épaule)</p> <p>Charyot Soegi Position "fixe", pieds joints, les mains le long des cuisses</p> <p>Kyong Neh Soegi Position "tronc" incliné vers l'avant en partant de Charyot Soegi, en regardant son vis-à-vis</p> <p>Jounbi Soegi Position de préparation</p> <p>Ki Bonn Jounbi Soegi Pour le travail technique</p> <p>Poomsae Jounbi Soegi Pour le travail des Poom Sé (3 phases)</p> <p>Kyoluki Jounbi Soegi Pour le travail en compétition (voir carnet)</p> <p>Ap Soegi Position de "marche", pieds parallèles distants d'une largeur d'épaule et d'une longueur d'épaules, le poids du corps est réparti sur les deux jambes</p> <p>Ap Koubi Position de "base" vers l'avant, pieds parallèles distants d'une largeur d'épaule, la jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue, talon au sol. 2/3 du poids répartis sur la jambe avant</p>	<p>Naranhi Soegi Position debout, pieds parallèles distants d'une largeur d'épaules, jambes tendues</p> <p>Pyeonhi Soegi Position debout, un pied avancé par rapport à l'autre, orienté à 45° par rapport à l'axe du corps</p> <p>Koa Soegi Position "jambes croisées", genoux fléchis, pieds croisés (plante du pied avant au sol, et l'autre perpendiculaire et talon levé)</p> <p>Boem Soegi Position du "tigre". Pieds parallèles distants d'une largeur d'épaules, jambes fléchies, talon du pied avant relevé, poids du corps essentiellement réparti sur la jambe arrière</p> <p>Moa Soegi Position d'attente, pieds joints et jambes tendues (6^{ème} Poom Sé)</p> <p>Haktari Soegi Armé du Yeop Chagi. Une jambe tendue, l'autre genou fléchi avec le bol du pied de la jambe fléchie ayant un contact avec le genou de la jambe tendue</p> <p>Dwit Koubi Position "arrière", les pieds sont perpendiculaires, talons alignés. Les deux jambes sont fléchies et le poids du corps est réparti à 70% sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant</p>
--	---

Joochoum Soegi Position du "cavalier". Pieds parallèles, les deux jambes sont fléchies et les genoux tirés vers l'extérieur. Le poids du corps est réparti sur les deux jambes

Jepiboum Position similaire à **Ap Koubi** avec une légère rotation du bassin

4. Coups de pied

Ap Chagi Coup de pied de face, frappe avec le bol (**apchook**)

Dollyo Chagi Coup de pied circulaire, frappe avec la partie supérieure (**bal deung**) ou le bol (**apchook**)

Millyo Ap Chagi Coup de pied de face en poussant avec le bol (**apchook**), le talon (**dwitchook**) ou la partie inférieure (**balbadak**)

Dwit Chagi Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (**dwitchook**)

Bandal Chagi Coup de pied semi-circulaire, frappe avec la partie supérieure (**bal deung**)

Yeop Chagi Coup de pied de profil, frappe avec le talon (**dwitchook**) ou le tranchant (**balnal**)

Naeryo Chagi Coup de pied écrasant, frappe avec le talon (**dwitchook**)

Dwit Dollyo Chagi Coup de pied circulaire, frappe avec la partie inférieure (**balbadak**)

An Naeryo Chagi Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon (**dwitchook**)

Mom Dollyo Bande Dollyo Chagi Coup de pied similaire à **bakkat naeryo chagi**, mais balayant au lieu d'être écrasant, précédé d'une rotation du tronc

Bakkat Naeryo Chagi Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon (**dwitchook**)

Bande Dollyo Chagi Coup de pied similaire à **bakkat naeryo chagi**, mais balayant au lieu d'être écrasant

Mom Dollyo Toumyo Bandal Chagi Coup de pied semi-circulaire, frappe avec la partie supérieure (**bal deung**), précédé d'une rotation du tronc en sautant

Mom Dollyo Dwit Dollyo Chagi Coup de pied circulaire, frappe avec la partie inférieure (**balbadak**), précédé d'une rotation du tronc

Mom Dollyo Yeop Chagi Coup de pied de profil, frappe avec le talon (**dwitchook**) ou le tranchant (**balnal**), précédé d'une rotation du tronc

Toumyo Bandal Chagi Coup de pied semi-circulaire, frappe avec la partie supérieure (**bal deung**), précédé d'un saut

Mom Dollyo Toumyo Bande Dollyo Chagi Coup de pied similaire à **bakkat naeryo chagi**, mais balayant au lieu d'être écrasant, précédé d'une rotation du tronc en sautant

Toumyo Dwit Chagi Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (**dwitchook**), précédé d'un saut

Hooryo Chagi Coup de pied similaire à **bakkat naeryo chagi**, le mouvement s'effectue avec la jambe fléchie sur la cuisse, frappe avec le bol (**apchook**) ou le talon (**dwitchook**)

Mom Dollyo Toumyo Dwit Chagi Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (**dwitchook**), précédé d'une rotation du tronc en sautant

Toumyo Ap Chagi Coup de pied de face, frappe avec le bol (**apchook**), précédé d'un saut

Pyo Jeuk Chagi Coup de pied dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied (**balnal deung**)

Toumyo Yeop Chagi Coup de pied de profil, frappe avec le talon (**dwitchook**) ou le tranchant (**balnal**), précédé d'un saut

Doubal Dangsang Chagi Double coup de pied de face (**ap chagi**), sans reposer le pied entre les deux, frappe avec le bol (**apchook**)

Mom Dollyo Toumyo Dollyo Chagi Coup de pied circulaire, frappe avec la partie supérieure (**bal deung**) ou le talon (**dwitchook**), précédé d'une rotation du tronc en sautant

Mom Dollyo Toumyo Yeop Chagi Coup de pied de profil, frappe avec le talon (**dwitchook**) ou le tranchant (**balnal**), précédé d'une rotation du tronc en sautant

Mom Dollyo Toumyo An Naeryo Chagi Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon (**dwitchook**), précédé d'une rotation du tronc en sautant

5. Généralités

<p>An Mouvement s'effectuant du plan latéral vers le plan médian du corps (extérieur vers intérieur)</p> <p>Bakkat Mouvement s'effectuant du plan médian vers le plan latéral du corps (intérieur vers extérieur)</p> <p>Bande Même bras, même jambe vers l'avant</p> <p>Baro Bras contraire à la jambe avant</p>	<p>Dollyo Mouvement circulaire, rotation</p> <p>Naeryo / Noolléo Mouvement de haut en bas</p> <p>Chi / Oleo Mouvement de bas en haut</p> <p>Deung Revers</p> <p>Keut Extrémité</p> <p>Nal Tranchant</p>
---	---

6. Niveaux et directions

<p>Are Inférieur, bas</p> <p>Montong Moyen</p> <p>Eolgool Supérieur, haut</p> <p>Ap Avant</p>	<p>Dwit Arrière</p> <p>Yeop Latéral (côté)</p> <p>Oen Gauche</p> <p>Orun Droite</p>
---	---

7. Membres inférieurs

<p>Dari Jambe</p> <p>Mooreup Genou</p> <p>Dali Tibia</p> <p>Cha / Bal Pied</p> <p>Bal Deung Partie supérieure, coup de pied</p> <p>Balnai Partie latérale, tranchant du pied (côté petit orteil)</p> <p>Balnai Deung Partie médiale, tranchant du pied (côté gros orteil)</p>	<p>Balbadak Partie inférieure, plante du pied</p> <p>Apchook Bol du pied, partie antérieure du pied (plante)</p> <p>Dwitchook Dessous du talon, partie postérieure du pied (plante)</p> <p>Dwikoomchi Partie postérieure du pied et du talon, au niveau du tendon d'Achille</p>
--	---

8. Membres supérieurs

<p>Pal Le bras</p> <p>Palkoop Le coude</p> <p>Palmok L'avant-bras</p> <p>An Palmok Tranchant interne de l'avant-bras (côté pouce)</p> <p>Bakkat Palmok Tranchant externe de l'avant-bras (côté auriculaire)</p> <p>Sonmok Le poignet</p> <p>Joomeok Partie inférieure du poing (poing fermé, doigts repliés sur la paume, le pouce vient se placer sur les doigts)</p> <p>Bam Joomeok Partie inférieure du poing, le majeur plié sortant du poing (poing fermé, doigts repliés sur la paume sauf le majeur, le pouce vient se placer sur les doigts)</p> <p>Deung Joomeok Partie postérieure du poing (revers)</p> <p>Me Joomeok Partie médiale du poing (marteau)</p> <p>Pyon Joomeok Partie inférieure des premières phalanges</p>	<p>Son Deung Partie postérieure de la main (revers)</p> <p>Sonnal Partie médiale du tranchant de la main, pouce plié et collé à la paume de la main (côté auriculaire)</p> <p>Sonnal Deung Partie latérale du tranchant de la main, pouce plié et collé à la paume de la main (côté pouce)</p> <p>Ageum Son Doigts joints, le pouce s'écarte de la main pour former un arc de cercle</p> <p>Batang Son Partie antérieure de la main (paume)</p> <p>Son Keut Piqué avec l'index uniquement</p> <p>Gawi Son Keut Piqué avec l'index et le majeur en V</p> <p>Pyon Son Keut Piqué des doigts</p> <p>Sewo Main en position verticale dans le prolongement du bras</p> <p>Jetcho Paume de main ou partie antérieure de l'avant-bras orienté vers le haut en supination</p> <p>Upo Paume de main ou partie antérieure de l'avant-bras orienté vers le bas en pronation</p>
---	---

Son La main	
-------------	--

9. Corps

Mori Tête Nun Les yeux Gwi Les oreilles Ko Nez Ip Bouche Tok Menton Mok Cou	Mom Le corps Sang Dan Niveau supérieur : la tête et le cou Tchoung Dan Niveau moyen : le tronc et les bras Ha Dan Niveau inférieur : le bassin et les jambes Keupsoh Points vitaux (~ 80), les plus importants sont situés sur la ligne médiane du corps, aussi bien de face que de dos
--	--

10. Techniques

Ki Bonn Technique de base Chagi Coup de pied Makki Défense, blocage Jireugi Coup avec contact, attaque directe Chigi Mouvement balayant, attaque circulaire Han Travail d'une seule main Pyo Jeuk Frappe dans la main (ouverte) Mom - Umjigi Mouvement du corps Mom Dollyo Rotation du tronc Biteuro Mouvement de torsion du tronc Toumyo Sauter	Dobon Double Doubal 2 pieds Hetcho Blocages simultanés vers les plans latéraux (double blocage extérieur) Kaoui Blocage en ciseaux à deux niveaux Eut Keuleu Croisement des deux bras Keu Deuleu Mouvement parallèle et simultané des bras (ou aucune autre indication quant à la quantité) (plexus) Sam Thel Blocage à deux niveaux
---	---

11. Equipements

Do Bok Tenue d'entraînement Jeogori La veste Baji Le pantalon Tee La ceinture Undonghwa Les chaussures Yangmal Les chaussettes Soogun L'essuie de bain Son So L'essuie mains	Kahbang Le sac Meuchibouwi Bohode Le casque Montong Hogoo Le plastron Nangsim Bohode La coquille Dali Bohode Le protège tibia Pal Bohode Le protège avant-bras Hogoo Les protections
---	---

12. Entraînement

Do Jang Salle d'entraînement Do Bok Tenue d'entraînement Keup - Dan – Poom Grade, ceinture définissant le niveau d'entraînement Charyot! Garde à vous! Fixe ! Kyong Neh! Saluez ! Jounbi! Préparez-vous ! Keuman! Arrêtez ! Sijak! Commencez ! Kesok! Continuez ! Suiot! Repos !	Bang Oh La défense Koureung Au commandement Dwiro Dorat Pivoter, demi-tour, tourner Joong Yul! Alignez-vous ! Jounbi Undong Echauffement Jwa Woo Hyung Woo! Face à face ! Ahn Ja! Asseyez-vous Irro Su! Levez-vous ! Koruh! Marchez ! Twih! Courez ! Noppi Twih! Sautez !
---	--

Baro! Revenez ! Kihap! Cri! Criez ! Tcheun Jin! Avancez ! Fou Jin! Reculez ! Kong Kyeuk L'attaque	Joas Méditation assise Pyugi Stretching Palmoko Changez !
--	--

13. Personnes

Kwan Jan Nim Président Sabeum Nim Professeur, moniteur Cho-Su Initiateur-assistant Jeja Elève, étudiant You Keup Ja Pratiquant ayant un grade du 9 ^{ème} Kup au 1 ^{er} Kup	You Dan Ja Pratiquant ayant le grade de ceinture noire (C N) Chong Compétiteur portant le plastron bleu Hong Compétiteur portant le plastron rouge
--	--

14. Nombres

Hana 1 Toul 2 Set 3 Net 4 Tasôt 5 Yosôt 6 Ilgop 7 Yodôl 8 Ah Op 9 Yôl 10 Soumol 20 Soreun 30 Mahen 40 Chuiheun 50 Yéseun 60 Ilheun 70 Yeudeun 80 Aheun 90 Baek 100	Il 1 ^{er} Yi 2 ^{ème} Sam 3 ^{ème} Sa 4 ^{ème} Oh 5 ^{ème} Youk 6 ^{ème} Tchil 7 ^{ème} Pal 8 ^{ème} Kou 9 ^{ème} Chib 10 ^{ème} Yi Chib 20 ^{ème} Sam Chib 30 ^{ème} Sa Chib 40 ^{ème} Oh Chib 50 ^{ème} Youk Chib 60 ^{ème} Tchil Chib 70 ^{ème} Pal Chib 80 ^{ème} Gou Chib 90 ^{ème} Baek 100 ^{ème}
---	--

15. Domaines

Kyeupa Technique de casse Hoshinsul Technique de self-défense Bongshul Technique du bâton Kouryeung Entraînement Kouryeung Ae Matchoseu Entraînement dirigé Kouryeung Opsi Entraînement libre	Il Bo Dae Ryum 1 pas compétition, one step Yi Bo Dae Ryum 2 pas compétition, two steps Sam Bo Dae Ryum 3 pas compétition, three steps Kyeoulouki Combat libre, compétition
--	---

16. Poomsés

Poom Sé Forme de combat dirigé, où l'on enchaîne différentes techniques de défense et	3 - Sam Jang Feu, éclat 4 - Sa Jang Tonnerre, énergie
---	--

d'attaque Poom Action résultante, poursuivie Sé Identité 1 - Il Jang Ciel, force 2 - Yi Jang Mer, plaisir	5 - Oh Jang Vent, pénétration 6 - Youk Jang Pluie, danger 7 - Tchil Jang Montagne, inertie 8 - Pal Jang Terre, enracinement
---	--

17. Compétition

Duk Chôm Point positif Kam Chôm Point négatif Kyonge-chôm 1/2 point négatif Sungi Vainqueur Chida Vaincu Seung Victoire Kikwon Abandon, défaite	Sihap Match Simm Pann Jugement Mu Sang Indécision Ban Chik Action interdite Sil-Kyôk Perdu par disqualification Bu Sang Arrêt de la compétition Kallyo! Séparez-vous !
--	---

18. Expressions

Ahnyong Hasimnika Comment allez-vous ? Yeh, Kamsa Hamnida Très bien, merci Kamsa Hamnida Merci Toh Poepkeseoyo A tout à l'heure Choesong Hamnida Je suis désolé Kwaen Chanayo Ce n'est rien	Cheon Maeneyo Avec plaisir Pangap Seumnida Enchanté de faire votre connaissance Eoseo Osayo Soyez le bienvenu Shillye Hamnida Excusez-moi
--	--