



Référentiel technique

Module théorique (10^e à 7^e keup)

1. Généralités et ordres
2. Le corps
3. Savoir compter

Kibon (10^e à 1^{er} keup)

4. Attaques membres inférieurs
5. Attaques membres supérieurs
6. Blocages
7. Positions

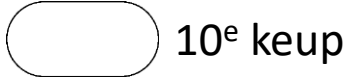


- Les noms en alphabet coréen sont donnés à titre indicatif.
- Le grade indiqué est votre grade actuel.





1. Généralités et ordres



10^e keup



9^e keup



8^e keup



7^e keup

아래	Arae	Niveau bas
몸통	Momtong	Niveau moyen
얼굴	Eolgoul	Niveau haut
차기	Tchagui	Coup de pied
서기	Seogui	Position
막기	Makki	Blocage
차렷	Tchaliot	Garde à vous
경례	Kyeongnye	Saluez
준비	Tchounbi	Position de départ
시작	Sijak	Commencez
그만	Keuman	Arrêtez
쉬어	Chieo	Repos
바로	Baro	Revenez
뒤로돌아	Dwiro dora	Demi-tour

옆	Yeop	De côté
앞	Ap	Avant
돌아	Dora	Tournez
발바꾸어서	Balbakkwosseo	Changez de garde
뒤로 나가면서	Dwiro moulo namien so	En reculant
앞으로 나가면서	Apeuro nagamienso	En avançant
제자리	Tjejari	Sur place
오른쪽	Oreun tchouk	A droite
왼쪽	Wen tchouk	A gauche
좌우향우	Joa ouhyangou	¼ tour pour faire face
한발	Han bal	Un pied
한 걸음	Han goreum	Un pas
한 걸음 반	Han goreum ban	Un pas et demi
돌려	Dolyeo	Mouvement circulaire
내려	Nelyeo	Mouvement descendant

도복	Dobok	Tenue
띠	Ti	Ceinture
도장	Dojang	Salle d'entraînement
호구	Hogou	Plastron
품새	Poomsae	Forme
기합	Kihap	Cri
기본	Kibon	Base
겨루기	Kyorugui	Combat
안	An	Vers l'intérieur
바깥	Bakkat	Vers l'extérieur
치기	Tchigui	Mouvement d'attaque avec impact fouetté
찌르기	Jireugui	Mouvement d'attaque en percussion

앉아	Annja	Assis
교사 님	Kyo sa nim	Assistant, instructeur
사범 님	Sa beom nim	Maître
기초	Kitcho	Base primaire
단	Dan	Niveau à partir ceinture noire
급	Keup	Niveau avant ceinture noire
유단자	Youdanja	Pratiquant ceinture noire
유급자	Youkeupja	Pratiquant avant CN
바로	Baro	Bras inversé à la jambe avant
반대	Bandae	Bras du côté de la jambe avant
올려치기	Olyeo	Mouvement ascendant
찌르기	Jjireugui	Mouvement d'attaque avec impact piqué des extrémités (doigts ou orteils)

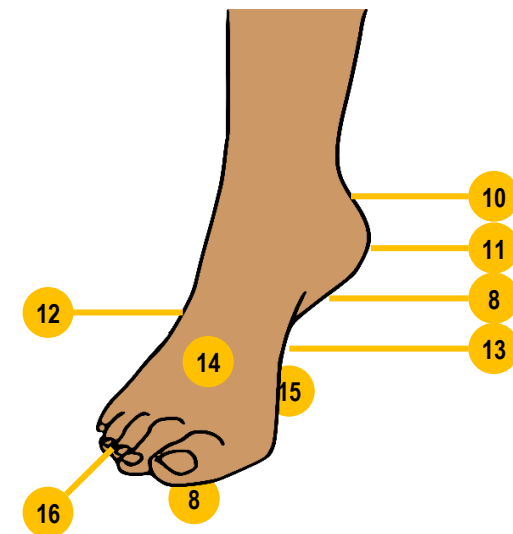
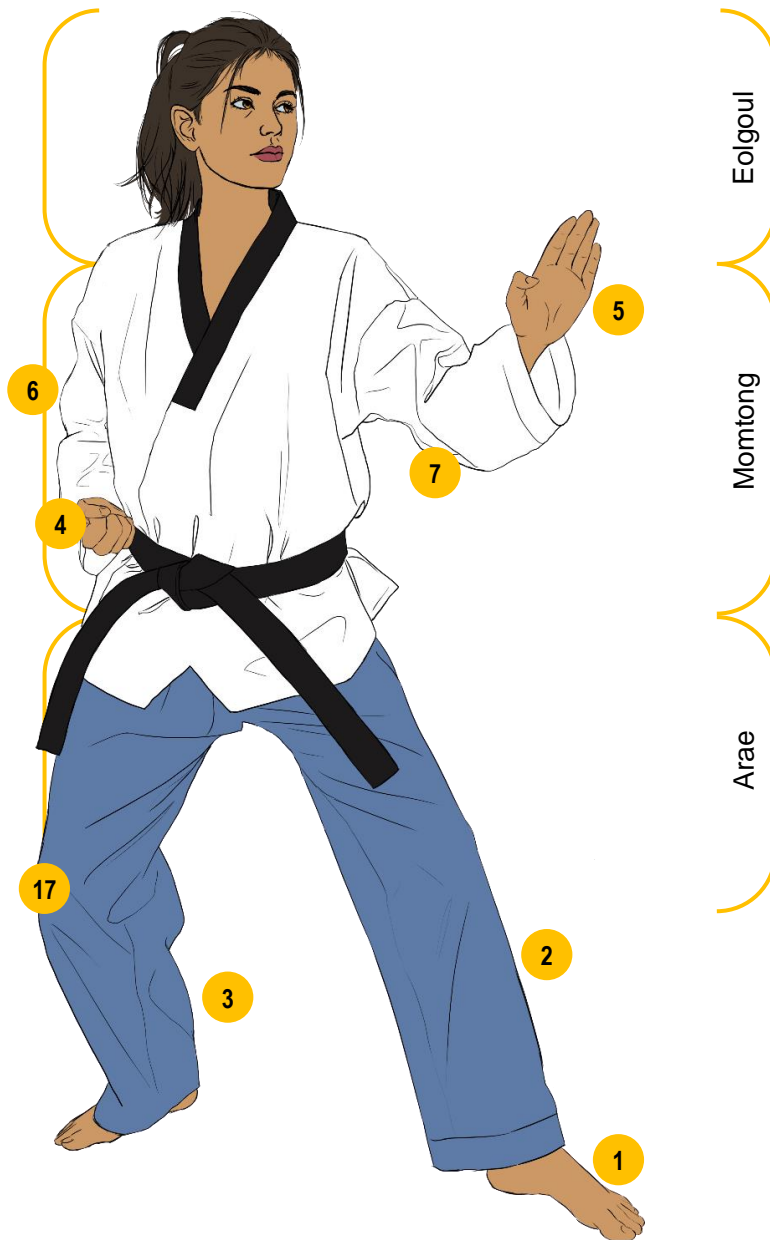
2. Le corps (1/2)

10^e keup

발	Bal	Pied	1
앞발	Ap Bal	Jambe avant	2
뒷발	Dwitt Bal	Jambe arrière	3
주먹	Joumeok	Poing	4
손	Sonn	Main	5
팔	Pal	Bras	6
팔굽	Palkoup	Coude	7

9^e keup


앞축	Ap tchouk	Bol du pied	8
뒤축	Dwi tchouk	Talon (sous le pied)	9
뒤꿈치	Dwi kkoumtchi	Talon (derrière le pied)	10
발날뒤축	Bal nal dwi tchouk	Tranchant du talon	11
발날	Bal nal	Tranchant externe du pied	12
발날등	Bal nal deung	Tranchant interne du pied	13
발등	Bal deung	Dessus du pied	14
발바닥	Bal padak	Plante du pied	15
발끝	Bal keut	Extrémité du pied	16
무릎	Moureup	Genou	17



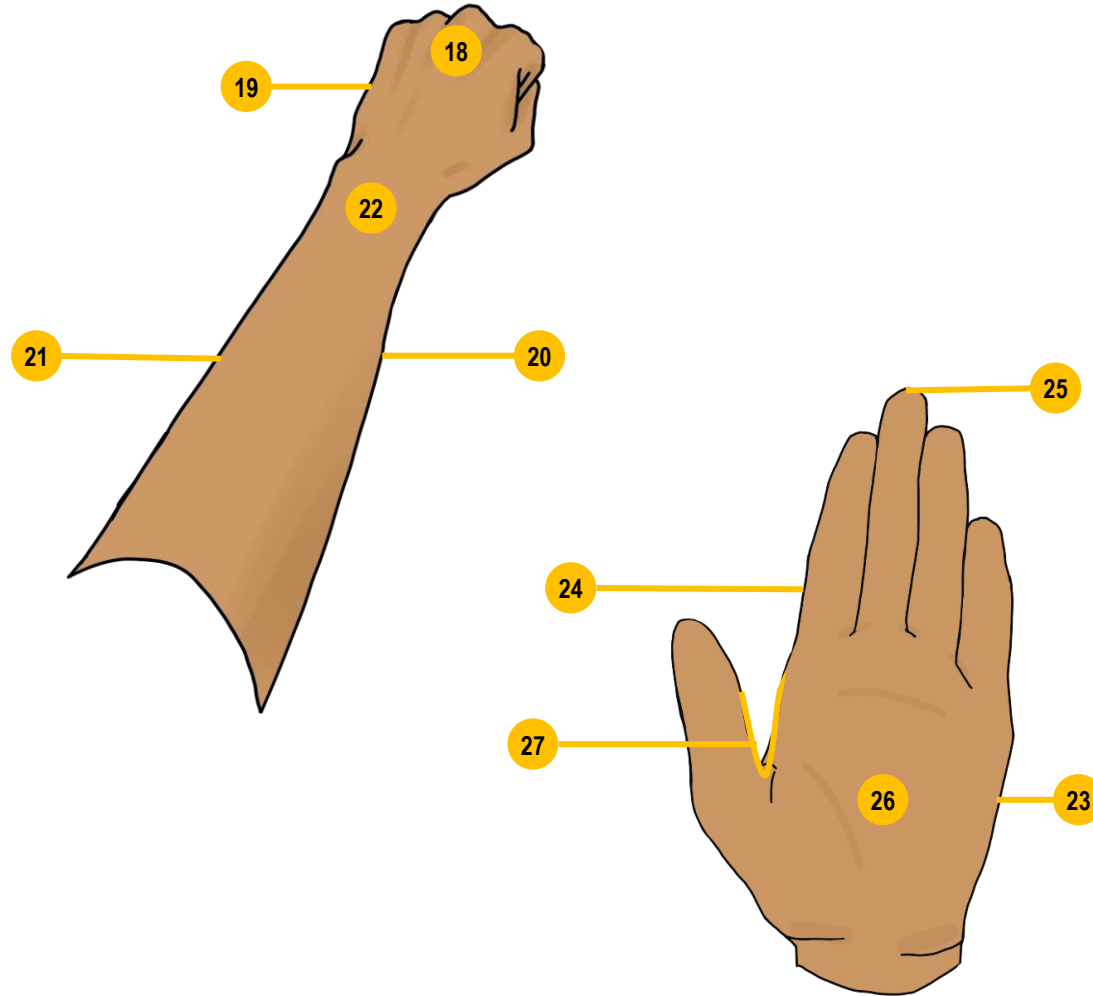
2. Le corps (2/2)

 8^e keup

등주먹	Deung joumeok	Revers du poing	18
매주먹	Mae joumeok	Marteau du poing	19
안팔목	An palmok	Tranchant avant-bras côté radius	20
바깥팔목	Bakkat palmok	Tranchant avant bras côté cubitus	21

 7^e keup

손목	Sonn mok	Poignet	22
손날	Sonn nal	Tranchant de la main	23
손날등	Sonn nal deung	Tranchant de la main côté pouce	24
편손끝	Pyeon sonn keut	Extrémité des doigts	25
바탕손	Batang sonn	Paume	26
아귀손	A gwi sonn	Palme de la main	27





3. Savoir compter



9^e keup

하나	Hana	1
둘	Doul	2
셋	Set	3
넷	Net	4
다섯	Dasot	5
여섯	Yosot	6
일곱	Ilgop	7
여덟	Yeudol	8
아홉	Ahop	9
열	Yeul	10



8^e keup

열 하나	Yeul Hana	11
열 둘	Yeul Doul	12
열 셋	Yeul Set	13
열 넷	Yeul Net	14
열 다섯	Yeul Dasot	15
열 여섯	Yeul Yosot	16
열 일곱	Yeul Ilgop	17
열 여덟	Yeul Yeudol	18
열 아홉	Yeul Ahop	19
스물	Seumoul	20



7^e keup

일	Il	1 ^{er}
이	Yi	2 ^e
삼	Sam	3 ^e
사	Sa	4 ^e
오	Oh	5 ^e
육	Youk	6 ^e
칠	Tchil	7 ^e
팔	Pal	8 ^e



4. Attaques membres inférieurs (10^e > 7^e keup)

	앞차기	Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied (ap tchouk)
	옆차기	Yeop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le talon ou tranchant externe du pied (dwitt tchouk ou bal nal)
	돌려차기	Dolyeo tchagui	Coup de pied circulaire frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (bal deung ou ap tchouk)
	반달차기	Bandal tchagui	Coup de pied ascendant à 45° (frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (bal deung ou ap tchouk)
	밀어차기	Mireo tchagui	Coup de pied frontal en poussant avec la plante du pied (bal padak)
	안차기	Ann tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied (bal nal deung)
	바깥차기	Bakkat tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied (bal nal)
	내려차기	Nelyeo tchagui	Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied (dwitt koumtchi ou bal padak)
	안 내려차기	Ann nelyeo tchagui	Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (dwitt koumtchi ou bal padak)
	바깥 내려차기	Bakkat nelyeo tchagui	Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (dwitt koumtchi ou bal padak)
	두발당성앞차기	Dou bal dang sang ap tchagui	Deux coups de pied de face enchainés (sans poser entre les deux), frappe avec le bol du pied (ap tchouk)
	굴러차기	Koureo tchagui	Coup de pied avec pas glissé



4. Attaques membres inférieurs (6^e > 1^{er} keup)

	거듭차기	Keodeup tchagui	Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer
	뒤차기	Dwi tchagui	Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (dwitt tchouk ou bal nal dwitt tchouk)
	뒤로돌아 옆차기	Dwiro dora yeop tchagui	Coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon (bal nal ou dwitt tchouk)
	후려차기	Foulyeo tchagui	Coup de pied de pied de profil fouetté (intérieur/extérieur), frappe avec le talon ou le dessous du pied (bal padak ou dwitt koumtchi)
	뒤로돌아 후려차기	Dwiro dora foulyeo tchagui	Coup de pied foulyeo tchagui avec une rotation de 180°
	몸돌려차기	Mom dolyeo tchagui	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied (bal padak ou dwitt koumtchi)
	표적차기	Pyo jeok tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied (bal nal deung)
	뛰어차기	Tio tchagui	Coup de pied sauté
	무릎올려치기	Moureup olyeo tchigui	Coup de genou vers le haut
	이어차기	leo tchagui	Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes
	섞어차기	Seokeo tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe
	이어섞어차기	leo seokeo tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe
	비틀어차기	Biteureo tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied (ap tchouk)
	낙아차기	Nakka tchagui	Coup de pied de profil crocheté (intérieur/extérieur), frappe avec le talon (dwitt koumtchi)
	모듬발앞차기	Modoum bal tchagui	Coup de pied sauté pieds joints
	가위차기	Kawi tchagui	Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles
	일자차기	Il ja tchagui	Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe



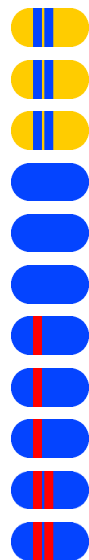
5. Attaques membres supérieurs (1/2)

Mouvements d'attaque en percussion "Jireugui"

















몸통반대지르기	Momtong bandae jireugui	Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant
몸통바로지르기	Momtong baro jireugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant
얼굴지르기	Eolgoul jireugui	Coup de poing niveau haut
몸통두번지르기	Momtong dou bon jireugui	Enchaîner deux coup de poing niveau moyen, finir côté jambe arrière
몸통옆지르기	Momtong yeop jireugui	Coup de poing de profil, niveau moyen
바로젓혀지르기	Baro jeotchyeo jireugui	Coup de poing remontant, côté jambe arrière
반대젓혀지르기	Bandae jeotchyeo jireugui	Coup de poing remontant, côté jambe avant
두주먹젓혀지르기	Dou joumok jeotchyeo jireugui	Double coup de poing remontant simultané
당겨턱지르기	Dang kyeo teok jireugui	Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi

Mouvements d'attaque avec impact fouetté "Tchigui"



한손날얼굴바깥치기	Han sonn nal eolgoul bakkat tchigui	Frappe du tranchant niveau haut, vers l'extérieur
한손날목치기	Han sonn nal mok tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe avant
한손날제비품목치기	Han sonn nal jae bi poum mok tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe arrière
등주먹얼굴앞치기	Deung joumok ap tchigui	Coup de poing en revers de face
등주먹바깥치기	Deung joumok bakkat tchigui	Revers de poing vers l'extérieur
제비품목치기	Jae bi poum mok tchigui	Blocage du tranchant niveau haut et attaque du tranchant vers l'intérieur
팔굽돌려치기	Palkoup dolyeo tchigui	Frappe circulaire du coude vers l'intérieur
팔굽몸통표적치기	Palkoup momtong pyojeok tchigui	Frappe du plat du coude contre l'autre main ouverte au niveau moyen
메주먹내려치기	Mae joumeok nelyeo tchigui	Frappe du poing en marteau, descendante
바탕손턱치기	Batangson teok tchigui	Frappe directe de la base de la paume, niveau haut
팔굽옆치기	Palkoup yeop tchigui	Frappe du coude de profil

5. Attaques membres supérieurs (2/2)

Mouvements d'attaque avec impact piqué des extrémités "Jjireugui"			
	편손끝세워찌르기	Pyeon sonn keut saeweo jjireugui	Pique de doigts, main perpendiculaire au sol
	편손끝아래젓혀찌르기	Pyeon sonn keut arae jeotchyeo jjireugui	Coup avec l'extrémité des doigts, paume vers le ciel, niveau bas
	주먹표적찌르기	Joumok pyojeok jjireugui	Coup de poing dans l'autre main ouverte
	메주먹아래표적치기	Mae joumok arae pyojeok tchigui	Coup de poing en marteau circulaire, contre l'autre paume, au niveau bas
Autres techniques			
	아귀손칼재비	A gwi sonn kal jae bi	Attaque directe avec la palme de la main
	무릎꺾기	Moureup keokki	La palme de la main attrape une jambe de bas en haut, et frappe l'autre palme au niveau du genou
	큰돌쩌귀	Keun deol tcheogwi	Coup de poing circulaire niveau moyen
	작은돌쩌귀	Jakeun deol tcheogwi	Les deux poings ramenés à la hanche du même côté
	챗다리지르기	Tchaet dari jireugui	Coups de poings simultanés niveau moyen (bras décalés)
	금강앞지르기	Keum kang ap jireugui	Réalisation simultanée de « eolgoul makki » et « eolgoul bandae jireugui »
	솟음주먹	Soseum jireugui	Double frappe remontante simultanée, les poings fermés mais les majeurs sortis
	바위밀기	Ba wi milgui	Double dégagement de face mains ouvertes au niveau de la poitrine
	태산밀기	Tae san milgui	Dégagement de face mains ouvertes l'une au-dessus de l'autre
	날개펴기	Nalgae pyeogui	Double dégagement latéral main ouvertes au niveau des épaules



6. Blocages (10^e > 7^e keup)

	아래막기	Arae makki	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
	몸통막기	Momtung makki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
	얼굴막기	Eolgoul makki	Blocage ascendant niveau haut, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
	몸통안막기	Momtung an makki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière
	몸통바깥막기	Momtung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe arrière)
	안몸통바깥막기	An momtung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe arrière) (référentiel kukkiwon : an palmok biteuro makki)
	바깥팔목몸통바깥막기	Bakkat palmok momtung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius)
	안팔목몸통바깥막기	An palmok momtung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius et jambe arrière)
	안팔목몸통옆막기	An palmok momtung bakkat yeop makki	Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus position Joutchoum seogui)
	바깥팔목몸통옆막기	Bakkat palmok momtung yeop makki	Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius position Joutchoum seogui)
	한손날아래막기	Han sonn nal arae makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras plié à la ceinture
	한손날아래옆막기	Han sonn nal arae yeop makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, l'autre bras plié à la ceinture (position Joutchoum seogui)
	한손날몸통막기	Han sonn nal momtung makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus et jambe avant) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
	한손날몸통안막기	Han sonn nal momtung an makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus et jambe arrière) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
	한손날몸통옆막기	Han sonn nal momtung yeop makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture (position joutchoum seogui)



6. Blocages (6^e > 2^e keup)

	몸통거들어바깥막기	Momtong keodeureo bakkat makki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
	아래거들어막기	Arae keodeureo makki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)
	손날몸통막기	Sonn nal momtong makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus
	손날몸통옆막기	Sonn nal momtong yeop makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) de profil, l'autre bras en protection au plexus (position joutchoum seogui)
	손날아래막기	Sonn nal arae makki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection du plexus au niveau du poignet
	바탕손아래막기	Batangson arae makki	Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau bas ventre
	바탕손몸통막기	Batangson momtong makki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau plexus
	바탕손몸통안막기	Batangson momtong an makki	Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau moyen, côté jambe arrière
	바탕손몸통눌러막기	Batangson momtong nouleo makki	Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau moyen
	몸통헤쳐막기	Momtong haetcheyo makki	Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (coté cubitus) vers extérieur
	안팔목몸통헤쳐막기	An palmok momtong haetcheyo makki	Blocage double de dégagement niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (coté radius) vers l'extérieur
	엇걸어막기	Eot keoreo arae makki	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras (coté cubitus), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort
	한손날얼굴비틀어막기	Han sonn nal eolgoul biteureo makki	Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main (hypothénar), côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste
	가위막기	Kawi makki	Double blocage simultané de face (en ciseau), vers l'extérieur avec le tranchant des avants bras, niveau moyen (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)
	외산틀막기	Owae santeul makki	Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)
	바탕손거들어몸통안막기	Batangson keodeureo momtong an makki	Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus
	금강막기	Keumgang makki	Blocage double simultané de profil, arae makki & eolgoul makki
	아래헤쳐막기	Arae haetcheyo makki	Blocage double de dégagement (en ciseau), niveau bas ventre
	손날아래헤쳐막기	Sonn nal arae haetcheyo makki	Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes (coté cubitus) niveau bas ventre
	금강몸통막기	Keumgang momtong makki	Blocages double simultanés, eolgoul makki & an palmok momtong yeop (ou bakkat) makki



7. Positions

	앞굽이	Ap koubi seogui	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30° environ
	앞서기	Ap seogui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30° environ
	모아서기	Moa seogui	Pieds joints, jambes tendues
	나란히서기	Narani seogui	Pieds parallèles, distants d'un pied
	차렷서기	Tchalyeot seogui	Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°
	뒷굽이	Dwitt koubi	Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils (transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière)
	주춤서기	Joutchoum seogui	Position du cavalier, pieds parallèles distants d'un pas et demi
	낮추어서기	Natchweo seogui	Position large, pieds parallèles distants de deux pas
	편히서기	Pyonni seogui	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur
	오른서기	Oreun seogui	Pieds perpendiculaires distants d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant
	왼서기	Wen seogui	Pieds perpendiculaires distants d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
	앞꼬아서기	Ap koa seogui	Jambes croisées, genoux fléchis, pied avant ouvert à 30° (extérieur) talon du pied arrière levé, tibia en appui sur le mollet de la jambe avant, dans un déplacement latéral (tronc de profil) talon du pied arrière levé, tibia en appui sur le mollet de la jambe avant, dans un déplacement latéral (tronc de profil)
	뒤꼬아서기	Dwi koa seogui	Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° (intérieur), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant (tronc de profil) dans un déplacement vers l'avant
	범서기	Beom seogui	Pied arrière ouvert à 30° maximum, pied avant sur la pointe (talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière), genoux fléchis (transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière)
	학다리서기	Hakdari seogui	Appui sur une jambe fléchie, l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (intérieur)
	곁다리서기	Kyeot dari seogui	Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant
	오금서기	Ogueum seogui	Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui