TAEKWONDO CLUB HOUDEMONT

LIVRET TECHNIQUE

LES TERMES UTILISES - "OFFICIEL"			
Tchaliot	"Garde à vous"	**Orun tchouk**	A droite
Kyongnye	"Saluez"	**Ann ja**	Assis
Tchoumbi	Position de départ	**Ja ouhyangou** 1/4	1/4 tour pour faire face
Shijak	Commencez	**Dobok**	Tenue
Keuman	Arrêtez	**Ti**	Ceinture
Chwio	Repos	**Dojang**	Salle d'entraînement
Baro	Revenez	**Hogou**	Plastron
Dwiro Dora 1/2	Demi-tour	**Kyo sa nim**	Assistant, instructeur
Dora	Tournez	**Sa beum nim**	Maître
Balbakosso	Changez de côté / de garde	**Poumse**	Forme
Dwiro Moulo namien so	En reculant	**Kihap**	Cri
Apeuro Nagamienso	En avançant	**Kibon**	Base
Jésari	Sur place	**Kyorugui**	Combat
Youdanja	Pratiquant Ceinture Noire	**Kitcho**	Base primaire
Youkeup ja	Pratiquant avant la Ceinture Noire	**Dan**	Niveau à partir de la Ceinture Noire
Wen tchouk	A gauche	**Keup**	Niveau avant la Ceinture Noire

LES MEMBRES et PARTIES du CORPS UTILISES			
Joumok	Le poing	**Bal**	Le pied
Deung joumok	Revers du poing	**Ap tchouk**	Le Bol du pied *(dessous des métatarsiens)*
Me joumok	Marteau du poing	**Dwitt tchouk**	Le talon
Sonn	La main	**Balnal**	Le tranchant externe du pied
Sonn mok	Le poignet	**Balnal deung**	Le tranchant interne du pied
Sonnal	Tranchant de la main	**Baldeung**	Le dessus du pied
Sonnal deung	Tranchant de la main côté pouce	**Balpadak**	La plante du pied
Pyon sonn keut	L'extrêmité des doigts	**Moureup**	Le genou
Batangsonn	La paume	**Han bal**	Un pied
A gui sonn	La palme de la main	**Han Goreum**	Un pas
Pal	Le bras	**Han Goreum ban**	Un pas et demi
Palkoup	Le coude	**Dwitt koumtchi**	Talon d'Achille
Palmok	Tranchant de l'avant bras *(côté radius)*	**Balnal dwitt tchouk**	Tranchant du talon *(côté calcanéum)*
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras *(côté cubitus)*	**Bal keut**	Extrêmité du pied *(phalanges)*

LES CHIFFRES			
Hana : 1	**Yeul** : 10	**Il** : 1er	**Il chip** : 10ème
Doul : 2	**Seumoul** : 20	**Yi** : 2ème	**Yi chip** : 20ème
Set : 3	**Seureun** : 30	**Sam** : 3ème	**Sam chip** : 30ème
Net : 4	**Maheun** : 40	**Sa** : 4ème	**Sa chip** : 40ème
Dasot : 5	**Chui-eun** : 50	**Oh** : 5ème	**Oh chip** : 50ème
Yosot : 6	**Esseun** : 60	**Youk** : 6ème	**Youk chip** : 60ème
Ilgop : 7	**Ireun** : 70	**Tchil** : 7ème	**Tchil chip** : 70ème
Yeudol : 8	**Yeudeun** : 80	**Pal** : 8ème	**Pal chip** : 80ème
Ahop : 9	**Aheun** : 90	**Gou** : 9ème	**Gou chip** : 90ème
	Beck : 100	**Chip** : 10ème	**Back beun jae** : 100ème

LES POSITIONS de BASE			
N°	NOM	DESCRIPTION	"Dan"
1er & 2ème Dan			
1	**Tchaliot Seugui**	Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°	1er & 2ème Dan
2	**Naranhi Seugui**	Pieds parallèles, distant d'un pied	1er & 2ème Dan
3	**Joutchoum Seugui**	Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi	1er & 2ème Dan
4	**Natchoa Seugui**	Position large, pieds parallèles distant de deux pas	1er & 2ème Dan
5	**Ap Seugui**	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°	1er & 2ème Dan
6	**Ap Koubi Seugui**	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°	1er & 2ème Dan
7	**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*)	1er & 2ème Dan
8	**Beum Seugui**	Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (*talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière*), genoux fléchis (*tranférer nettement le poid du corps sur la jambe arrière*)	1er & 2ème Dan
9	**Wen Seugui**	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant	1er & 2ème Dan
10	**Orun Seugui**	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant	1er & 2ème Dan
11	**Pyonni Seugui**	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
12	**Dwitt Koa Seugui**	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	1er & 2ème Dan
13	**Ap Koa Seugui**	Jambes croisés, 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*)	1er & 2ème Dan
3ème & 4ème Dan			
14	**Moa Seugui**	Pieds joints, jambes tendues	3ème & 4ème Dan
15	**Haktari Seugui**	Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (*intérieur*)	3ème & 4ème Dan
5ème & 6ème Dan			
16	**Keut Tari Seugui**	Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant	5ème & 6ème Dan
17	**Ogueum Seugui**	Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui	5ème & 6ème Dan

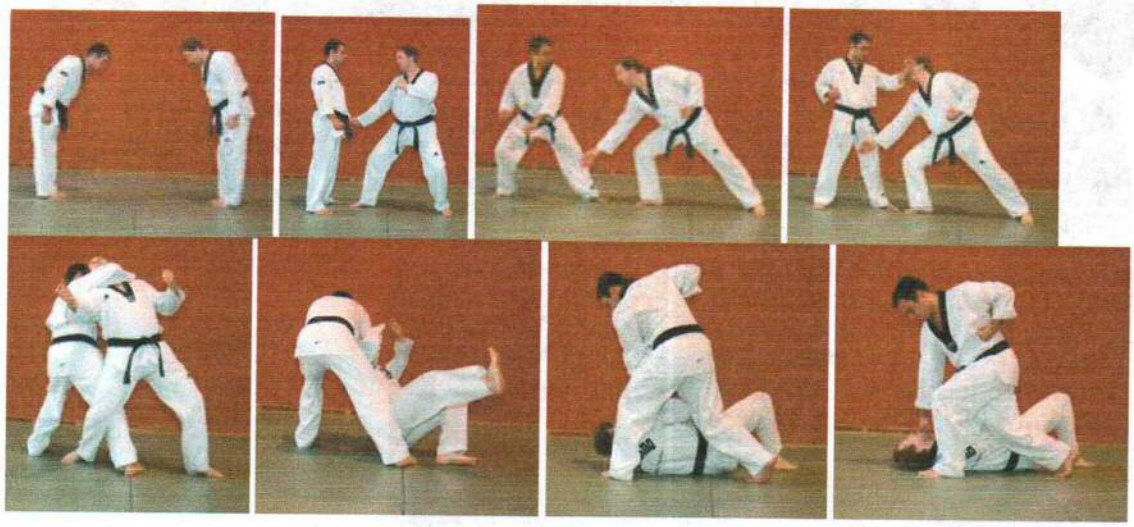
LES COUPS DE PIED : "TCHAGUI" - "OFFICIEL"		
NOM	**DESCRIPTION**	**"Dan"**
1er & 2ème Dan		
Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied *(dessous des métatarsiens)*	1er & 2ème Dan
Yop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le talon *(Balnal ou duit tchouk)*	1er & 2ème Dan
Dolyeu tchagui	Coup de pied circulaire frappe avec le bol ou la face dorsale du pied *(baldung ou ap tchouk)*	1er & 2ème Dan
Bandal tchagui	Coup de pied ascendant à 45° *(ancien bit ch'agui)*, frappe avec le bol ou la face dorsale du pied *(baldung ou ap tchouk)*	1er & 2ème Dan
Mireu tchagui	Coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied *(balpadak)*	1er & 2ème Dan
Ann tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied *(balnal dung)*	1er & 2ème Dan
Bakkat tchagui	Coup de pied en demi lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied *(balnal)*	1er & 2ème Dan
Nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied *(balpadak ou duitkoumtchi)*	1er & 2ème Dan
Ann nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied *(balpadak ou duitkoumtchi)*	1er & 2ème Dan
Bakkat nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied *(balpadak ou duitkoumtchi)*	1er & 2ème Dan
Dou bal dang sang ap tchagui	Deux Coups de pied de face enchainé *(sans poser entre les deux)*, frappe avec le bol du pied *(dessous des métatarsiens)*	1er & 2ème Dan
3ème & 4ème Dan		
Dwitt tchagui	Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon *(duit tchouk ou balnal duit tchouk)*	3ème & 4ème Dan
Dwiro dora yop tchagui	Coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon *(Balnal ou duit tchouk)*	3ème & 4ème Dan
Foulyeu tchagui	Coup de pied de pied de profil fouetté *(intérieur/extérieur)* ,frappe avec le talon ou le dessous du pied *(balpadak ou duitkoumtchi)*	3ème & 4ème Dan
Dwiro dora foulyeu tchagui	Coup de pied "*Foulyeu tchagui*" avec une rotation de 180°	3ème & 4ème Dan
Mon dolyeu tchagui :	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied *(balpadak ou duitkoumtchi)*	3ème & 4ème Dan
Pyo jeuk tchagui	Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied *(balnal dung)*	3ème & 4ème Dan
5ème & 6ème Dan		
Nakka tchagui	Coup de pied de profil crocheté *(intérieur/extérieur)*, frappe avec le talon *(duitcoumtchi)*	5ème & 6ème Dan
Biteureu tchagui	Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied *(dessous des métatarsiens)*	5ème & 6ème Dan
GENERALITES		
1er & 2ème Dan		
Ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant	1er & 2ème Dan
Dwitt bal tchagui	Coup de pied jambe arrière	1er & 2ème Dan
Keudeup tchagui	Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer	1er & 2ème Dan
Ap bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe avant, pas glissé	1er & 2ème Dan
Duit bal kouroh tchagui	Coup de pied jambe arrière, pas glissé	1er & 2ème Dan
Han gorum nagamien tchagui	Coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé	1er & 2ème Dan
Y oh tchagui	Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes	1er & 2ème Dan
Sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe	1er & 2ème Dan
Y oh sok oh tchagui	Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe	1er & 2ème Dan
Tuyeu tchagui	Coup de pied sauté	1er & 2ème Dan
Dolyeu tuyeu tchagui	Coup de pied sauté avec élan sans obstacle	1er & 2ème Dan
Nopi tchagi :	Coup de pied en hauteur	1er & 2ème Dan
Tchagui	Coup de pied avec un impact fouetté	1er & 2ème Dan
Tchireugi :	Frappe en utilisant les extrémités des pieds ou des mains	1er & 2ème Dan
3ème & 4ème Dan		
Dabang yang tchagui	Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe	3ème & 4ème Dan
Tuyeu y oh tchagui	Coup de pied sauté identique, enchaîné avec les deux jambes	3ème & 4ème Dan
Tuyeu y oh sok oh tchagui	Enchaînement de différents coups de pied sautés avec les 2 jambes	3ème & 4ème Dan
Modeum bal tchagui	Coup de pied sauté pieds joints	3ème & 4ème Dan
Kawi tchagui	Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles	3ème & 4ème Dan
Tuyeu neum oh tchagui	Coup de pied sauté par dessus un obstacle	3ème & 4ème Dan
Il tja tchagui	Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe	3ème & 4ème Dan

ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS : "JILEUGUI - TCHIGUI - TCHIREUGUI" - "OFFICIEL"			
N°	NOM	DESCRIPTION	"DAN"
		1er & 2ème Dan	
1	Ale	Niveau bas	1er & 2ème Dan
2	Momtong	Niveau moyen	1er & 2ème Dan
3	Eulgoul	Niveau haut	1er & 2ème Dan
4	An	Vers l'intérieur	1er & 2ème Dan
5	Bakkat	Vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
6	Tchigui	Mouvement d'attaque avec impact fouetté	1er & 2ème Dan
7	Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion	1er & 2ème Dan
8	Baro	Bras inversé à la jambe avant	1er & 2ème Dan
9	Bande	Bras du coté de la jambe avant	1er & 2ème Dan
10	Yop	De côté	1er & 2ème Dan
11	Dolyeu	Mouvement circulaire	1er & 2ème Dan
12	Nelyeu	Mouvement descendant	1er & 2ème Dan
13	Eulyeu	Mouvement ascendant	1er & 2ème Dan
14	Tchireugui	Mouvement d'attaque avec impact piqué des extrémités *(doigts ou pieds)*	1er & 2ème Dan
15	Momtong bande jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant	1er & 2ème Dan
16	Momtong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant	1er & 2ème Dan
17	Eulgoul jileugui	Coup de poing niveau haut	1er & 2ème Dan
18	Momtong yop jileugui	Coup de poing de profil, niveau moyen	1er & 2ème Dan
19	Baro jetcho jileugui	Coup de poing remontant, côté jambe arrière	1er & 2ème Dan
20	Bande jetcho jileugui	Coup de poing remontant, côté jambe avant	1er & 2ème Dan
21	Dou jumok jetcho jileugui	Double coup de poing remontant simultané	1er & 2ème Dan
22	Deung jumok ap tchigui	Coup de poing en revers de face	1er & 2ème Dan
23	Deung jumok bakkat tchigui	Revers de poing vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
24	Han sonnal momtong bakkat tchigui	Frappe du tranchant niveau moyen, vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
25	Han sonnal mok tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe avant	1er & 2ème Dan
26	Han sonnal je bi poum mok tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe arrière	1er & 2ème Dan
27	Je bi poum mok tchigui	Blocage du tranchant niveau haut et attaque du tranchant vers l'intérieur	1er & 2ème Dan
28	Batangson teuk tchigui	Frappe directe de la base de la paume, niveau haut	1er & 2ème Dan
29	Palkoup yop tchigui	Frappe du coude de profil	1er & 2ème Dan
30	Palkoup momtong dolyeu tchigui	Frappe circulaire du coude, vers l'intérieur, niveau moyen	1er & 2ème Dan
31	Palkoup momtong piojok tchigui	Frappe du plat du coude contre l'autre main ouverte au niveau moyen	1er & 2ème Dan
32	Me joumok nelyeu tchigui	Frappe du poing en marteau, descendante	1er & 2ème Dan
33	Dang kyeu teuk jileugui	Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi	1er & 2ème Dan
34	Pyon sonn keut sewo tchireugui	Pique de doigts, main perpendiculaire au sol	1er & 2ème Dan
35	Pyon sonn keut ale jetcho tchireugui	Coup avec l'extrémité des doigts, paume vers le ciel, niveau bas	1er & 2ème Dan
36	A guï son cal jae bi	Attaque directe avec la palme de la main	1er & 2ème Dan
37	Joumok pyojok tchireugui	Coup de poing dans l'autre main ouverte	1er & 2ème Dan
38	Me jumok ale pyojok tchigui	Coup de poing en marteau circulaire, contre l'autre paume, au niveau bas	1er & 2ème Dan
39	Moureup kôki	La palme de la main attrappe une jambe de bas en haut, et frappe l'autre palme	1er & 2ème Dan
40	Keun dol tchogui	Coup de poing circulaire niveau moyen	1er & 2ème Dan
41	Ja keun dol tchogui	Les deux poings ramenés à la hanche du même côté	1er & 2ème Dan
42	Moureup eulyeu tchigui	Coup de genou remontant	1er & 2ème Dan
		3ème & 4ème Dan	
43	Sonnal deung tchigui	Frappe du tranchant de la main *(côté pouce)*, côté jambe avant	3ème & 4ème Dan
44	Palkoup eulyeu tchigui	Frappe du coude ascendante	3ème & 4ème Dan
45	Palkoup nelyeu tchigui	Frappe du coude descendante	3ème & 4ème Dan
46	Keudeuro deung joumok ap tchigui	Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine	3ème & 4ème Dan
47	Pyon sonn keut eupo tchireugui	Piqué de doigts, paume vers le sol	3ème & 4ème Dan
48	Mong et tchigui	Coups de coudes simultanés des deux côtés, niveau haut	3ème & 4ème Dan
49	Moureup dolyeu tchigui	Coup de genou circulaire	3ème & 4ème Dan
50	Keum kang yop jileugui	Réalisation Simultané de "*eulgoul maki*" et "*momtong yop jileugui*"	3ème & 4ème Dan
		5ème & 6ème Dan	
51	Tchet dari jileugui	Coups de poings simultanés niveau moyen *(bras décalés)*	5ème & 6ème Dan
52	Keum kang ap jileugui	Réalisation simultané de "*eulgoul maki*" et "*eulgoul bande jileugui*"	5ème & 6ème Dan
53	So seum jileugui	Double frappe remontante simultanée, les poings fermés mais les majeurs sortis	5ème & 6ème Dan
54	Ba oui milgui :	Double dégagement de face mains ouvertes au niveau de la poitrine	5ème & 6ème Dan
55	Tae sann milgui :	Dégagement de face mains ouvertes l'une au dessus de l'autre	5ème & 6ème Dan
56	Nalgué pyogui	Double dégagement latéral main ouvertes au niveau des épaules	5ème & 6ème Dan

BLOCAGES DES MEMBRES SUPERIEURS : "MAKI" - "OFFICIEL"			
N°	NOM	DESCRIPTION	"DAN"
		1er & 2ème Dan	
1	Ale maki	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le côté externe de l'avant-bras *(côté cubitus)*	1er & 2ème Dan
2	Montong maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant-bras *(côté cubitus)*	1er & 2ème Dan
3	Montong an maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière	1er & 2ème Dan
4	Eulgoul maki	Blocage ascendant niveau haut, avec le côté externe de l'avant-bras *(côté cubitus)*	1er & 2ème Dan
5	Montong bakkat maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras *(coté cubitus et jambe avant)*	1er & 2ème Dan
6	An montong bakkat maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras *(coté cubitus et jambe arrière)*	1er & 2ème Dan
7	Bakkat palmok montong maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras *(coté radius)*	1er & 2ème Dan
8	An bakkat palmok montong maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras *(coté radius et jambe arrière)*	1er & 2ème Dan
9	An palmok montong bakkat yop maki	Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras *(coté cubitus)*	1er & 2ème Dan
10	Bakkat palmok montong yop maki	Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras *(coté radius)*	1er & 2ème Dan
11	Keudeuro montong bakkat maki	Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras *(coté cubitus)*, l'autre bras ramené en protection au plexus *(paume vers le haut)*	1er & 2ème Dan
12	Keudeuro ale maki	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)*	1er & 2ème Dan
13	Han sonnal ale maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(coté cubitus)* niveau bas, l'autre bras plié à la ceinture	1er & 2ème Dan
14	Han sonnal ale yop maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(coté cubitus)* de profil, l'autre bras plié à la ceinture	1er & 2ème Dan
15	Han sonnal montong maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(coté cubitus)* buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture	1er & 2ème Dan
16	Han sonnal montong an maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(coté cubitus et jambe arrière)* buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture	1er & 2ème Dan
17	Han sonnal montong yop maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(coté cubitus)* de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture	1er & 2ème Dan
18	Sonnal montong maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(niveau cubitus)* buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus	1er & 2ème Dan
19	Sonnal montong yop maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(niveau cubitus)* de profil, l'autre bras en protection au plexus *(position joutchoum seugui)*	1er & 2ème Dan
20	Sonnal ale maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(niveau cubitus)* buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus	1er & 2ème Dan
21	Batangson ale maki	Blocage descendant *(écrasant)* avec la paume de la main, niveau bas ventre	1er & 2ème Dan
22	Batangson montong maki	Blocage vers l'intérieur *(horizontal)* avec la paume de la main, niveau plexus	1er & 2ème Dan
23	Batangson montong an maki	Blocage vers l'intérieur *(horizontal)* avec la paume de la main, niveau moyen, côté jambe arrière	1er & 2ème Dan
24	Batangson montong nelyeu maki	Blocage descendant *(écrasant)* avec la paume de la main, niveau moyen	1er & 2ème Dan
25	Montong hetcheu maki	Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras *(coté cubitus)* vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
26	Montong palmok hetcheu maki	Blocage double de dégagement niveau moyen, tranchant interne des avant-bras *(coté radius)* vers l'extérieur	1er & 2ème Dan
27	Eut keuro ale maki	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras *(coté cubitus)*, l'autre bas se positionne sur le tanchant interne en renfort	1er & 2ème Dan
28	Kawi maki	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)*	1er & 2ème Dan
29	Owé santeul maki	Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut *(coté radius)* et niveau bas *(coté cubitus)*	1er & 2ème Dan
30	Han sonnal biteuró eulgoul maki	Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main *(hypoténar)*, côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste	1er & 2ème Dan
31	Keudeuro batangson montong an maki	Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus	1er & 2ème Dan
32	Keumgan maki	Blocage double simultané de profil, ale maki & eulgoul maki	1er & 2ème Dan
		3ème & 4ème Dan	
33	Ale hetcheu maki	Blocage double de dégagement *(en ciseau)*, niveau bas ventre	3ème & 4ème Dan
34	Sonnal ale hetcheu maki	Blocage double de dégagement *(croisé)*, mains ouvertes *(coté cubitus)* niveau bas ventre	3ème & 4ème Dan
35	Keumkan montong maki	Blocages double simultanés, eulgoul maki & an palmok montong yop *(ou bakkat)* maki	3ème & 4ème Dan
		5ème & 6ème Dan	
36	Sonnal deung montong maki	Blocage vers l'extérieur avec le trachant de main *(niveau radius, paume face à l'épaule)* buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus	5ème & 6ème Dan
37	Sonnal montong hetcheu maki	Blocage double de dégagement *(ciseau)*, mains ouvertes niveau moyen, tranchant externe des avant-bras *(coté cubitus)* vers l'extérieur	5ème & 6ème Dan
38	Sonnal deung montong hetcheu maki	Blocage double de dégagement *(croisé)*, mains ouvertes niveau moyen, tranchant interne des avant-bras *(coté radius)* vers l'extérieur	5ème & 6ème Dan
39	Eut keuro eulgoul maki	Blocage ascendant renforcé, niveau haut avec le tranchant externe de l'avant bras *(coté cubitus)*, l'autre bas se positionne sur le tanchat interne en renfort	5ème & 6ème Dan
40	Sonnal eut keuro ale maki	Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant bras *(coté cubitus)*, l'autre bas se positionne sur le tanchant interne en renfort, main ouverte	5ème & 6ème Dan
41	Sonnal deung maki	Double blocage haut, un vers l'intérieur *(paume face au sol)*, l'autre vers l'extérieur *(paume face à l'épaule)*, dans un mouvement de torsion	5ème & 6ème Dan
42	Hetcheu santeul maki	Double blocage simultanés, niveau haut avec le tranchant externe des avants bras *(coté radius)*, vers l'extérieur	5ème & 6ème Dan
43	Keudeuro eulgoul yop maki	Blocage de profil niveau haut, poings fermés, avec le tranchant interne de l'avant bras, l'autre bras positionné horizontalement en renfort au niveau du plexus *(8ème mvt Pyonwonn)*	5ème & 6ème Dan
44	Hwang sô maki	Blocage double simultané en eulgoul maki *(1er mvt Sipjin)*	5ème & 6ème Dan
45	Son badak keudeuro montong bakkat maki	Blocage niveau moyen, main ouverte de profil, un bras bloc avec la paume face à l'épaule, l'autre bras dans un mouvement d'écrasement *(batangson montong nelyeu maki)* se place horizontalement devant le plexus	5ème & 6ème Dan
46	Sonnal keumgan maki	Blocages double simultané en ale maki & eulgoul maki, mains ouvertes	5ème & 6ème Dan
47	Pyojeuk ale maki	Blocage de dégagement d'une saisie de poignet, en frappant le poignet saisie *(poing fermé)* vers la paume de l'autre bras	5ème & 6ème Dan
48	Sonnal owé santeul maki	Double blocage simultané de profil main ouverte, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut *(coté radius)* et niveau bas *(coté cubitus)*	5ème & 6ème Dan
49	Meongyé pegui	Blocage de dégagement d'un ceinturage au corps par l'arrière, les bras pliés croisés devant le plexus, coude contre le corps, mains ouvertes, exécuter un arc de cercle de la ceinture vers l'épaule	5ème & 6ème Dan
50	Keuro oligi	Blocage ascendant avec le tranchant intérieur *(coté radius)* niveau moyen, bras de blocage horizontal, l'autre bras ramené à la ceinture	5ème & 6ème Dan

HO SHIN SOUL

. SAISIE DIRECTE DU POIGNET



Dessaisissement vers l'intérieur et vers le bas en reculant, en avançant riposte revers de poing (Deung jumok), balayage, finir en coup de poing vertical.

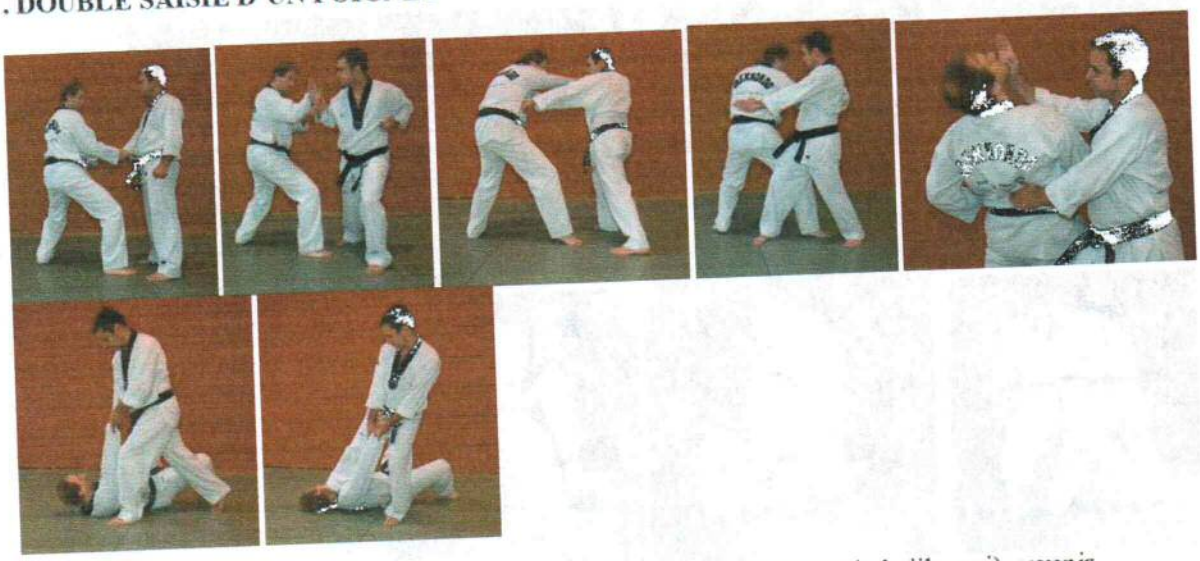
. SAISIE DU POIGNET CROISEE

Dégagement du bras, riposte coup de poing (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical jambe arrière.

. SAISIE DES DEUX POIGNETS

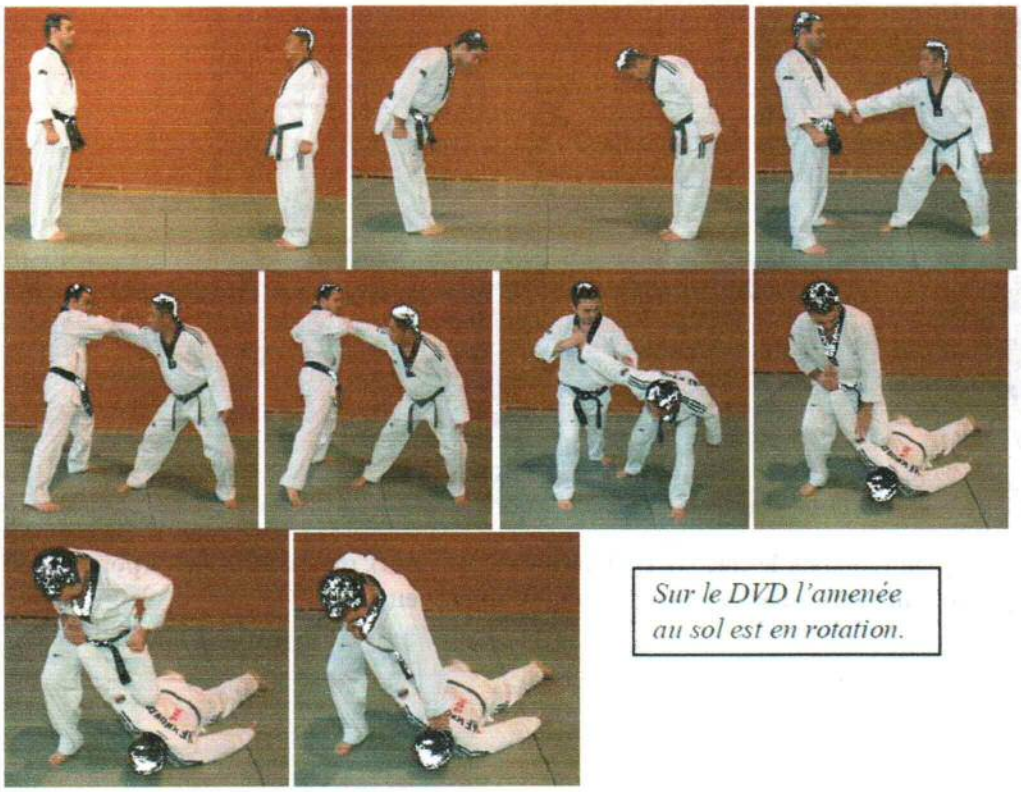
Double dessaisissement (en ouvrant les bras , recul du pied gauche) , riposte tranchant de main à la gorge (Han sonnal mok tchigui), balayage, coup de poing vertical.

. DOUBLE SAISIE D'UN POIGNET



Dessaisissement vers l'extérieur, riposte coup de poing au corps (Montong balo jileugui), revenir, avancer paume de main au menton (Batangson teuk tchigui) amenée au sol, coup de pied latéral bas (Are yop tchagui).

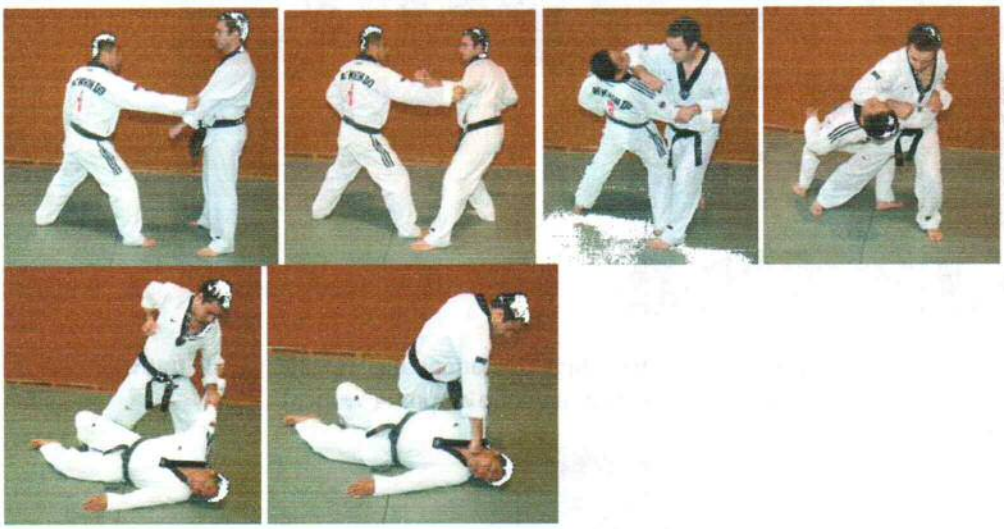
. SAISIE A LA MANCHE DE FACE, NIVEAU BAS



Sur le DVD l'amenée au sol est en rotation.

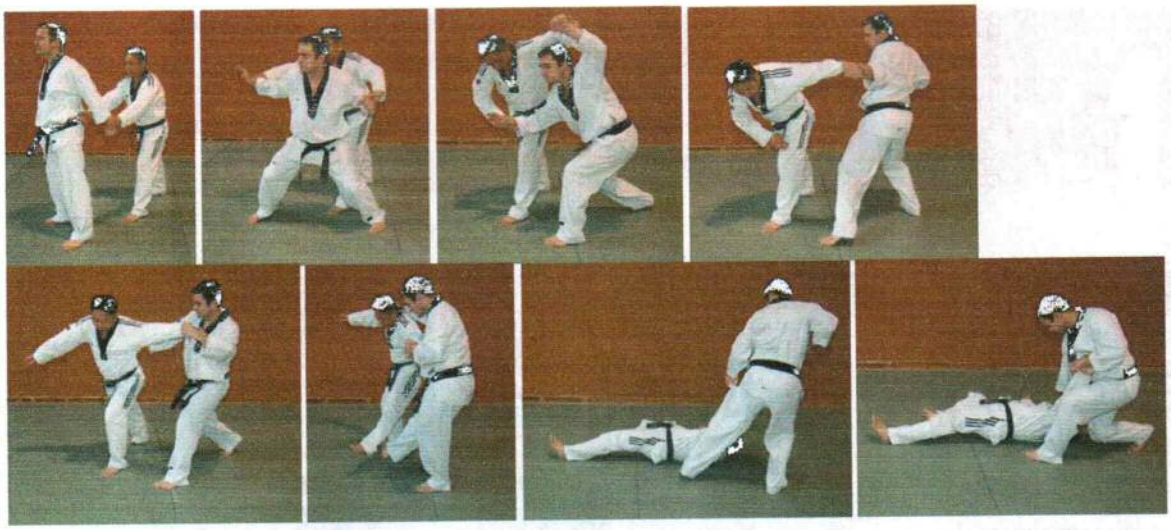
Dessaisissement puis contrôle du bras, riposte avec une frappe paume de la main (Batang sonn) sur le coude, amenée au sol, finir avec frappe en coup de poing à la nuque.

. SAISIE A LA MANCHE DE FACE, NIVEAU MOYEN



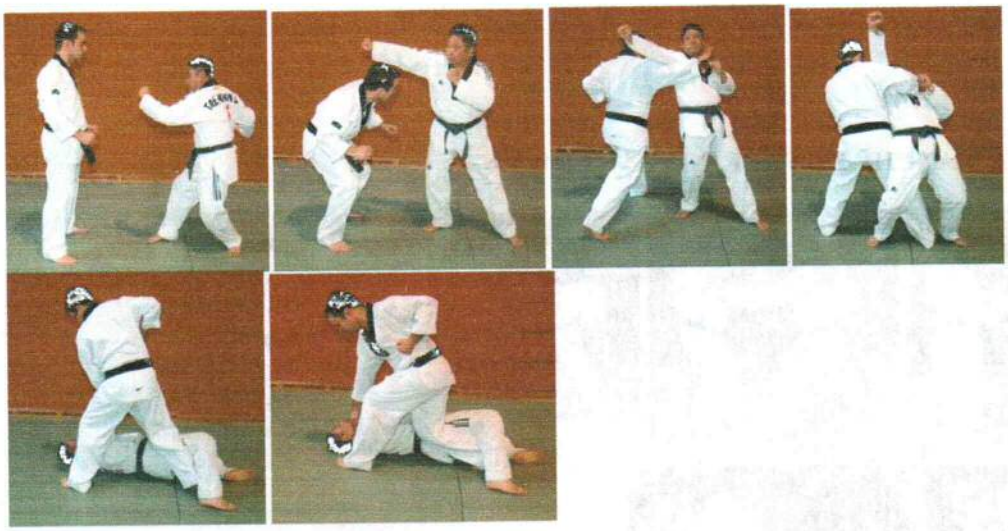
Dégagement du bras vers l'extérieur et riposte simultanée en coup de coude circulaire visage, balayage, finir coup de poing vertical.

. SAISIE DES POIGNETS PAR DERRIERE



Dessaisissement par demi-tour sur le côté (sous un bras de l'attaquant), riposte en coup de poing jambe arrière (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical.

. SUR ATTAQUE EN BRAS AVANT EN CROCHET LARGE A LA TÊTE



Esquive de corps circulaire vers l'extérieur (sous le bras de l'attaquant), riposte avec le tranchant interne de la main (Sonnal deung) sur le cou, balayage, finir en coup de poing vertical.

PAS COMBAT

PAS COMBAT n°1

Niveau : ceinture bleue

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et **B** défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing (momtong ban dae jileugui) au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe droite en position chochum sogui avec un blocage du bras gauche sonal bakat maki

B, après avoir bloqué, saisit le bras droit de **A** avec les deux mains. Il porte alors un dolyotchagui au visage de **A**.
Kihap (cri) à l'éxécution de l'attaque.

B revient en position de combat.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°2

Niveau : ceinture bleue-rouge

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe droite en position chochum sogui avec un blocage du bras gauche sonal bakat maki en portant en même temps une attaque au cou de son adversaire en hann sonnal momtong bakat tchigui. (tranchant de la main)

B pouruit sa contre-attaque en saisissant le bras droit de **A**.
B revient en position narani sogui et finit sa technique avec deung joumok ap tchigui (revers du poing de face).
Kihap (cri) à l'éxécution de l'attaque.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°3

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe gauche en position chochum sogui avec un blocage du bras gauche batang sonn momtong maki.

B avance la jambe droite en position naranhi sogui et porter une attaque hann sonnal bakat tchigui au cou de A. Le poing gauche est revenu à la ceinture.

B termine sa contre-attaque en déplaçant la jambe gauche vers l'arrière et bloque le genou de l'adversaire. Il porte alors l'attaque finale avec hann sonnal bakat tchigui au cou accompagné d'un kihap.

Même position vue sous un autre angle

PAS COMBAT n°4

Niveau : ceinture rouge

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe droite en position tuitkoubi sogui avec un blocage du bras droit batang sonn momtong noulo maki. En armant, l'autre poing vient à la hanche.

B porte son centre de gravité en avant et éxècute une attaque simultanée en deung joumok ap tchigui du bras droit et en momtong balo jileugui du bras gauche avec un kihap.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°5

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe gauche en position chochum sogui avec un blocage du bras droit (intérieur) momtong bakat maki.

B saisit le bras de A avec la main droite et il porte une attaque sonnal deung tchigui au cou de A.

B termine sa contre-attaque en avançant sa jambe gauche vers celle de A. Il continue de maintenir le bras de A et porte alors l'attaque finale avec mé joumok néryo tchigui à la tête accompagné d'un kihap.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°6

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B se déplace avec la jambe gauche en position chochum sogui avec un blocage du bras gauche batang sonn momtong maki.

B avance la jambe droite en position apkoubi sogui et porte une attaque pal koup momtong doliô tchigui au ventre de A. Il s'agit d'une attaque avec le coude.

B termine sa contre-attaque en déplaçant la jambe gauche vers l'arrière et bloque le genou de l'adversaire. Il porte alors l'attaque finale avec pal koup yop tchigui dans les côtes de A, accompagné d'un kihap.

Même position vue sous un autre angle.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°7

Niveau : ceinture bleue

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).
A attaque et B défend.
Pour les détails : voir ICI

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B pivote légèrement sur sa jambe d'appui vers l'intérieur de l'attaquant en contrant instantanément avec un ap tchagui accompagné d'un kihap.

Cette technique peut aussi être portée au plexus ou au bas ventre selon le grade.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°8

Niveau : ceinture jaune

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ICI

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe droite en position duit goubi sogui et il bloque du bras gauche en hann sonnal momtong maki (blocage du tranchant).

B garde son blocage avec la main gauche et il contre-attaque en position jou tchoum sogui avec hann sonnal môk tchigui (au cou de A) accompagné d'un kihap.

Même position vue de l'autre côté

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°9

Niveau : ceinture jaune

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe gauche en position duit goubi sogui et il bloque du bras droit en hann sonnal momtong maki (blocage du tranchant).

B garde son blocage avec la main droite et il contre-attaque en position jou tchoum sogui vers l'extérieur avec un coup de poing momtong ban dae jileugui.

B finit sa technique avec un deuxième coup de poing de l'autre bras au niveau du visage de A (olgul ban dae jileugui) accompagné d'un kihap.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°10

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B bloque directement le bras de A avec un coup de pied an tchagui (partie interne du pied).

B enchaîne tout de suite avec un yop tchagui au visage sans poser la jambe au sol. *Kihap.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°11

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B bloque directement le bras de **A** avec un coup de pied an tchagui (partie interne du pied).

B enchaîne tout de suite avec un **dolyo tchagui** au visage de **A** sans poser la jambe au sol. *Kihap.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°12

Niveau : ceinture jaune

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe droite en position duit goubi sogui et il bloque du bras gauche en sonal bakat maki (blocage du tranchant).

B garde son blocage et il donne en même temps un ap tchagui au bas ventre de **A**.

B se met en jou tchoum sougui et poursuit sa technique avec un coup de poing du bras droit au niveau moyen (montong ban dae jileugui).

B finit sa technique avec un deuxième coup de poing de l'autre bras au niveau du visage de A (olgul ban dae jileugui) accompagné d'un kihap.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°13

Niveau : ceinture rouge

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B sort sur le côté avec la jambe gauche, en position jou tchoum sogui et il bloque du bras gauche en batang sonn momtong maki (blocage de la paume).

B enchaîne directement en avançant la jambe droite enap goubi sogui avec une attaque du bras droit en sonnal deung tchigui (tranchant, côté pouce) au bas ventre de **A**.

B poursuit avec une attaque en hann sonnal je bi pôm mok tchigui (tranchant interne) du bras gauche à la nuque de **A**. *N.B : Il faut faire pivoter au maximum la hanche. Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°14

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe gauche en position duit goubi sogui et il bloque du bras droit batang sonn momtong maki (blocage de la paume).

B arme ensuite sa technique à gauche (au niveau des côtes) pour...

...attaquer en deung joumok ap tchigui (revers du poing) et exécuter un coup de poing momtong baro jileugui. *Kihap*
N.B : La position reste la même

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°15

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B passe directement en position jou choum sogui (position du cavalier) en écartant la jambe droite et il bloque du bras gauche en sonal bakat maki (blocage du tranchant).

B garde sa main sur le bras de **A** et saisit son poignet. Il passe en position jou choum sogui vers l'avant en bougeant sa jambe droite et en changeant d'axe. Il attaque alors **A** au visage en pal koup momtong doliô tchigui (frappe circulaire du coude).

B termine en passant en position douit goubi sougui et poursuit sa technique avec deung joumok ap tchigui au visage de **A** (revers du poing). *N.B : La main gauche tient toujours l'autre bras. Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°16

Niveau : ceinture bleue

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe gauche en position duit goubi sogui et il bloque du bras droit en sonal bakat maki (blocage du tranchant).

B poursuit en tournant sur lui-même (il fait donc un demi tour) pour avancer sur son adversaire. Sa jambe gauche est devant et il est en position jou choum sogui. Il attaque en hann sonnal môk tchigui (tranchant) au cou de **A**. *Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°17

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B sort sur le côté avec la jambe gauche en position jou tchoum sogui et il bloque du bras gauche en batang sonn momtong maki (blocage de la paume).

B avance sa jambe droite derrière le pied de **A** et attaque simultanément en a gui son (cal jae bi) au cou de **A**. **B** fait ensuite chuter **A** en faisant une pression commune au cou (vers l'avant) et derrière le genou (vers l'arrière).

B retient **A** qui est au sol et termine sa technique par sonnal deung tchigui (tranchant intérieur) au cou de **A**. *Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°18

Niveau : ceinture bleue-rouge

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe droite en position duit goubi sogui et il bloque du bras gauche en sonal bakat maki (blocage vers l'extérieur).

B garde son blocage et saisit le poignet. Il poursuit en même temps avec pal koup nerio tchigui (coup de coude descendant) au visage de **A**. *Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°19

Niveau : ceinture bleue-rouge

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

A attaque avec un coup de poing momtong ban dae jileugui au niveau du plexus.

B recule la jambe droite en position duit goubi sogui et il bloque du bras gauche en sonal bakat maki (blocage vers l'extérieur).

B garde son blocage et saisit le poignet. Il poursuit en même temps avec pal koup olió tchigui (coup de coude montant) au cou de **A**. *Kihap sur la dernière technique.*

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

PAS COMBAT n°20a

Niveau : ceinture noire

Position de début du pas combat (hanabon kirougi).

A attaque et B défend.

Pour les détails : voir ici

B passe en position jou choum sogui en écartant la jambe gauche. Il bloque le bras de son adversaire en sonal bakat maki (blocage du tranchant) et attaque en même temps avec pyôn sonn keut sêô tchireugui (pique de la main) au cou de **A**. *Kihap.*
N.B : Les deux mouvements doivent être executés exactement au même moment.

© WEBTKD.com. Tous Droits Réservés.

LIVRET TECHNIQUE

TECHNIQUE
POSITIONS (Sogui)

môa sougi

tchariot sogui

naranhi sogui

joun bi sogui

jou tchoum sogui

na tô jou tchoum sogui

ap sogui

duit koubi sogui

bôm sogui

ap koubi sogui

hak dari sogui

duit koa sogui

ap koa sogui

TECHNIQUE

BLOCAGES (maki) partie 1

are maki

momtong maki

eulgoul maki

hann sonnal momtong maki

sonnal momtong maki

batang sonn momtong maki

batang sonn momtong noulo maki

momtong hé tchô maki

ann palmok momtong hé tchô maki

TECHNIQUE

BLOCAGES (maki) partie 2

han sonnal olgul bitureo maki

eutkeurô are maki

ka oul maki

momtong bakat maki

momtong yop maki

keum kang montong maki

keuô deulô momtong bakat maki

keuô deulô are maki

sann teul maki

owe sann teul maki

keum kang maki

TECHNIQUE

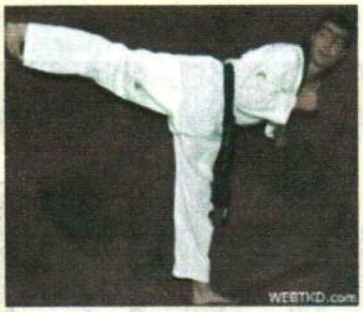
COUPS DE PIED (tchagui)

ap tchagui

bandal tchagui

dolyô tchagui

yop tchagui



duit tchagui

nako tchagui (avec phase préparatoire)

mom dolyeu (fouryô) tchagui (avec phase préparatoire)

nério tchagui

TECHNIQUE

ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS (tchigui)

Montong baro jileugui

Pyon jumeok olgul bandae jileugi

Batang son teuk tchigui

Mé joumok néryo tchigui

Agwison olgul aptchigui

Pyôn sonn keut séô tchireugui

Pal koup dolyô tchigui

Deung joumok ap tchigui

Hann sonnal môk tchigui

Pal koup momtong piô jôk tchigui

Deung jou mok eulgoul bakat tchigui

Pal koup momtong yop tchigui