

KIBON

La terminologie officielle des "**Kibon**" est le Coréen

LES "KIBON" COMPORTENT :

- § Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- § Des techniques de blocages des membres supérieurs
- § Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- § Des techniques sautées
- § Des déplacements et enchaînements
- § Des positions
- § Un lexique sur les commandements et parties du corps

LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- § La vitesse d'exécution
- § La puissance et efficacité
- § La stabilité et équilibre
- § La maîtrise technique et précision
- § La concentration et détermination
- § La connaissance de la terminologie

KYORUGUI

Les "**KYORUGUI**" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration

IL EXISTE 5 FORMES CODIFIEES DE "KYORUGUI" :

- § **SE BON KYORUGUI**
- § **DOU BON KYORUGUI**
- § **HAN BON KYORUGUI**
- § **BAL KYORUGUI**
- § **KYORUGUI**

Les 4 premières formes s'exécutent sans touches :

Ils doivent comporter :

- § Vitesse de réaction, d'exécution et d'anticipation
- § Puissance et efficacité technique contrôlées
- § Stabilité et équilibre
- § Originalité, variété et réalisme
(*Les techniques de self défense et les blocages doivent être contrôlés*)

La cinquième forme (**KYORUGUI**) s'exécute en combat "touches" (*cf règlement fédéral*)

§ **SE BON KYORUGUI :**

Chong et *Hong* sont attaquant ou défenseur, face à face, à portée d'attaque de poing

Chong & Hong : Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joumbi Seugui

- *Chong* : Ap Koubi (*en reculant la jambe droite*) Are Maki (*bras gauche*) "Kihap"
- *Hong* : "Kihap"
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant le côté droit*)
- *Hong* : Blocage en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant côté gauche*)
- *Hong* : Blocage identique au précédent en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant le côté droit*)
- *Hong* : Blocage et riposte en reculant ; "Kihap"
- *Chong & Hong* : Kibon Joumbi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

§ **DOU BON KYORUGUI**

*(Identique à **SE BON KYORUGUI** sur deux attaques seulement)*

§ **HAN BON KYORUGUI :**

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de poing

- *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joubi Seugui
- *Chong :* Ap Koubi (*en reculant la jambe droite*) Are Maki (*bras gauche*) " Kihap"
- *Hong :* "Kihap"
- *Chong :* Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant le côté droit*)
- *Hong :* Blocage avec déplacement ou esquive riposte ou contre-attaque
- *Chong & Hong :* Kibon Joubi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

§ **BAL KYORUGUI**

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de jambe.

- *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye
- *Chong :* Kiorugui Seugui "Kihap"
- *Hong :* Kyorugui Seugi "Kihap"
- *Chong :* Attaque avec une technique de jambe
- *Hong :* Riposte avec la même technique
- *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye

CRITERES D'EVALUATION DE LA PRECISION

Pour les formes ci-dessous :

§ **SE BON KYORUGUI**

§ **DOU BON KYORUGUI**

§ **HAN BON KYORUGUI**

La distance dans les attaques et les défenses sont de :

- 15 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres inférieurs
- 10 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres supérieurs

§ **BAL KYORUGUI**

La distance dans les attaques et les défenses devront être les plus proches possible du pratiquant et toujours orientées vers celui-ci

§ **KYORUGUI**

Les assauts sont réglementés par les normes de la F.F.T.D.A (cf règlement des compétitions et d'arbitrage) Ils se déroulent avec touches réelles

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

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 tour pour faire face
Shijak	Commencez	Dobok	Tenue
Keuman	Arrêtez	Ti	Ceinture
Chwio	Repos	Dojang	Salle d'entraînement
Baro	Revenez	Hogou	Plastron
Dwiro Dora	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 (<i>dessous des métatarsiens</i>)
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'extrémité 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 (<i>côté radius</i>)	Balnal dwitt tchouk	Tranchant du talon (<i>côté calcanéum</i>)
Bakkat palmok	Tranchant de l'avant bras (<i>côté cubitus</i>)	Bal keut	Extrémité du pied (<i>phalanges</i>)

LES CHIFFRES

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

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

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

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

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

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

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