

# **Terminologie technique du Taekwondo**

Kukkiwon

(Maison mère du Taekwondo)

## Préface

### Commémoration de la publication de la Terminologie du Taekwondo...

Chers membres de la famille du Taekwondo

Depuis la création de la Maison mère du Taekwondo en 1973, le *Manuel de Taekwondo* a été publié et révisé en 1987 et 2005 respectivement. Cependant, des difficultés de communication au sein de la communauté du Taekwondo, dans laquelle la terminologie technique est fréquemment utilisée, subsistent encore.

A cause du manque de cohérence et d'uniformité dans la terminologie technique, la formulation des noms des nouvelles techniques n'a pas été facile et différentes personnes ont utilisé différents noms pour les mêmes techniques. De plus, certains termes techniques sont trop longs à apprendre et les personnes ne parlant pas coréen ont du mal à les prononcer en coréen. D'autre part, les termes pour l'entraînement et la démonstration n'ont pas été réglementés, semant la confusion entre les joueurs et les participants. D'où le besoin urgent de normalisation des termes techniques du Taekwondo.

Afin de répondre à cette demande, la Maison mère du Taekwondo a commencé à collecter et à revoir les termes techniques utilisés dans le *Dojang* (studios d'art martial) et dans les arènes de compétition ces deux dernières années et a, pour finir, sélectionné 138 termes. Le résultat des efforts est désormais compilé dans le livre actuel incluant une explication pour chaque technique.

La *Terminologie technique du Taekwondo* normalisée est cohérente, et est très simple. Le livre inclut également des contenus introuvables dans le *Manuel de Taekwondo* sur des sujets comme la méthodologie et la direction des techniques et d'autres techniques omises. Désormais, les noms de nouvelles techniques peuvent être formulés de manière cohérente et prononcés rapidement, en cinq syllabes ; afin qu'ils puissent être retenus plus facilement et utilisés dans les lieux d'enseignement et de pratique du Taekwondo. Étant donné que la prononciation des mots coréens a été adaptée en fonction du système d'écriture latin de l'Institut national de la langue coréenne, les termes du Taekwondo seront prononcés de la même manière partout dans le monde.

En publiant la compilation terminologique, les différentes techniques d'entraînement, de casse, d'auto-défense incluant les *Poomsae* (formes) officiel actuel seront facilement et correctement prononcées, ce qui aidera considérablement les principaux meneurs ainsi que le monde de l'enseignement. Néanmoins, le travail actuel ne peut pas être parfait ; c'est pourquoi, nous l'améliorons constamment en faisant des recherches.

A l'avenir, la Maison mère du Taekwondo servira les membres de la communauté mondiale du Taekwondo à développer de nouveaux prototypes d'arts martiaux en étudiant de manière approfondie les techniques et les théories originales. Nous espérons avoir votre soutien et vous remercions pour votre affection pour le Taekwondo.

Merci !

Kang Won Sik  
Président de la Maison mère du Taekwondo  
Août 2010

## Remarques introductives

### ■ Gamme d'entrées principales

La collecte actuelle de termes techniques contient différents en-têtes allant des *Poomsae* (Formes), *Gyeorugi* (Entraînement), *Gyeokpa* (Casse) et *Hoshinsul* (Auto-défense), constituant les bases des techniques du Taekwondo.

### ■ Disposition des entrées principales

Les en-têtes sont disposés et écrits dans l'ordre alphabétique phonétique latin.

### ■ Disposition des informations

Tous les en-têtes écrits en coréen (et la langue d'origine de ces derniers) sont transcrits en alphabet latin selon la prononciation coréenne standard.

De plus, des descriptions simplifiées et détaillées de chaque en-tête sont données dans des paragraphes séparés.

Sous les descriptions, l'utilisation des en-têtes est suggérée avec leurs synonymes.

<Exemple>

Romanisation du terme technique → Terme original en coréen → Terme dans la langue d'origine → Description simplifiée → Description détaillée → <Utilisation d'en-tête>

→ ▶ Intertitre → (Enoncé omis) → [=Synonyme]

### ■ Signes

<> Utilisation d'en-tête

▶ Intertitre

() Enoncé omis

[ ] Synonyme

# Critères de normalisation de la terminologie

## 1. Bases du Taekwondo

Lorsque les techniques du Taekwondo sont divisées, les significations les plus petites des termes techniques ne pouvant pas être divisées davantage sont définies comme étant les « bases du Taekwondo ».

## 2. Terminologie technique

Les diverses techniques, tactiques, etc. basées sur les bases du Taekwondo sont appelées 'terminologie technique'. Elles incluent tous les types de techniques exécutées dans les *Poomsae* (formes), *gyeorugi* (entraînement), *gyeokpa* (casse) et *hoshinsul* (auto-défense).

<Exemple>

Poomsae Poomsae: *Bakkat-makgi* (Blocage Pakkat)

GyeorugSparring: *Narae-chagi* (Double coup de pied en rond)

Gyeokpa : *O-baek-sa-sip-do Dwihuryeo-chagi* (Coup de pied élané arrière 540°)

Hoshinsul : *Georeo-neomgigi* (Chassé et balayage)

## 3. Composition de la terminologie

Les termes techniques du Taekwondo sont composés dans l'ordre de la 'partie applicable du corps (surface de frappe) + méthode + technique'.

#### 4. Synonymes

Les synonymes de certains termes techniques sont inclus et peuvent être utilisés simultanément.

- ▶ *Gyeorugi-junbi* [= *Gyeorumsae* / Position de combat]
- ▶ *Du-palgup-Yeop-chigi* [= *meongae-chigi* / Joug]
- ▶ *Dwidora-Twioe-Dollyeo-chagi* [= *Dolgae-chagi* / Coup tournant]
- ▶ *Twioe-ieo-Dollyeo-chagi* [= *Narae-chagi* / Double coup de pied frontal]
- ▶ *Twioe-ieo-Ap-chagi* [= *Dubaldangseong-chagi* / Coup sauté alterné]
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *Naeryeo-makgi* [= *Arae-magki* / Blocage tombant avec l'extérieur du poignet]  
]
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *An-makgi* [= *Momtong-magki* / Blocage tronçonné (avec l'extérieur du poignet)
- ▶ (*Bakkatpalmok*) *Ollyeo-makgi* [= *oelgul-magki* / Blocage visage (avec l'extérieur du poignet)]
- ▶ *Ageumson-Ap-chigi* [= *Kaljaebi* / Attaque vers l'avant avec la Main arquée]
- ▶ *Anpalmok-Ollyeo-makgi* [= *Kkeuleo-olligi* / Blocage montant en écartant avec les avant-bras internes]

## 5. Classification des parties du corps applicables

Différentes parties du corp sont utilisées pour différentes techniques et sont classées comme suit :

► *Makki* (Blocage) : *Anpalmok* (Arrête externe du poignet). Arrête interne du poignet, arrière du poignet, poignet plié, bol du pied, cou de pied, arrête externe du pied (extérieur du pied), arrête interne du pied (intérieur du pied), plante du pied et jambe

► *Jireugi* (Coup de poing) : Poing, poing semi-serré (poing plat), articulation à ressort et doigt crochet

► *Jjireugi* (Frappe) : Main horizontale, doigts en ciseaux, doigt unique, deux doigts serrés et trois doigts serrés

► *Jjikgi* (Chopping) Coupe : Doigts recourbés

► *Chigi* (Coup à l'adversaire) : Revers du poing (revers du poing avec phalanges), mejumok (marteau), arrête externe de la main (tranchant de la main), arrête interne de la main (sonnaltung ou tranchant de la main côté pouce), dos de la main (arrière de la main), main levée, base de la paume (paume de la main), poignet plié, main arquée, poing tenailles, coude et genou

▶ *Chagi* (Coup de pied) : Bol du pied, talon du pied, bouts des orteils, arrête externe du pied (extérieur du pied), arrête interne du pied (intérieur du pied), arrière du talon, plante du pied et cou de pied

## 6. Méthode de classification

Les termes sont classés en fonction de la 'forme, mouvement et direction' des méthodes comme suit :

▶ Forme :

\* *Gawi* Bras :(ciseaux), *Geumgang* (금강역사상), aile, Lettre coréenne ‘ㄷ’ , joug, rocher, montagne, montagne, entonnoir, fourche, grosse montagne, cible et taureau

\* Jambe :ciseaux, position d'appui, croissant (forme de demi lune) et posture de la grue

▶ Mouvement :

\* Bras :élévation, abaissement, tour, retournement (horizontal), retournement (renverser), retournement (vertical), repousser, appui (paume), chassé, croisé, tirade, poussée, esquive (parer), absorption et presse

\* Jambe :chassé, crochet, abaissement (plier), entourer, élévation, pas, saut (bond), poussée, tampon, extension, en position fixe (en posture fixe) et tampon du pied

\* Tronc :rouleau, saut, tour, relâchement, se pencher, tourner et basculer

► Direction :

en avant (avant), en arrière (arrière), de côté (côté), en diagonal, vers l'extérieur (extérieur ou externe) et vers l'intérieur (intérieur ou interne)

## **7. Classification des techniques**

Les techniques du Taekwondo sont classées comme suit :

► Techniques :

blochage, balayage, blocage, tirade, coup de poing, frappe, coupe, coup de pied, coup à l'adversaire et esquive

► Techniques annexes :

marche, saut, poussée, debout et saisie

## **8.Description du côté gauche et droit**

*Seogi* (position) est décrite comme expliqué ci-dessous.Le reste des techniques est décrit en fonction du côté du bras ou de la jambe avançante.

► En appui sur une seule jambe, ‘le côté gauche ou droit’ est déterminé par la jambe d'appui. Cette règle est appliquée à la *Gyeotdari-seogi* (jambe d'appui), *Hakdari-seogi* (posture de la grue), *Ogeum-seogi* (posture de la grue inversée) et ainsi de suite.

<exemple>

*Wen-Hakdari-seogi* (posture de la grue gauche) se tenir sur la jambe gauche

*Oren-Ogeum-seogi* (posture de la grue droite) se tenir sur la jambe droite

► Lors de l'exécution de la *Kkoa-seogi* (position croisée), le pied en mouvement devient le critère de détermination de l'avant, arrière, droite ou gauche.

<exemple>

<exemple>

*Wen-Ap- Kkoa -seogi* – La jambe gauche est la jambe d'appui et elle passe au-dessus de l'autre jambe.

*Oren-Dwi- Kkoa -seogi* – La jambe droite est la jambe d'appui et elle passe au-dessus de l'autre jambe.

► Lorsqu'un côté est plus plié que l'autre côté, la jambe inférieure devient le critère pour 'gauche ou droite'. Cette règle est appliquée à la *Apgubi* (posture vers l'avant), *dwitgubi* (posture vers l'arrière), ‘ $\perp$ ’ *jjja-seogi* (posture en ‘ $\perp$ ’), etc.

<exemple>

*Wen Apgubi* – La jambe gauche est derrière dans la posture vers l'avant.

*Oreun Apgubi* – La jambe droite est derrière dans la posture vers l'arrière.

► Lorsque les deux jambes sont dans la même forme, le pied avançant devient le critère du nom. Si le pied gauche est devant, le nom commence par 'gauche'. Cette règle est appliquée à la *Mo-Narani-seogi* (position parallèle diagonale), *Mo Juchum-seogi* (position du cavalier diagonale), *Ap -seogi* (position de marche), *Beom -seogi* (posture du tigre), etc.

<exemple>

Dans les postures *Wen Mo Juchum-seogi* et *Wen Mo Juchum-seogi*, les jambes gauches sont en avant.

Dans la posture *Oreun Beom-seogi*, la jambe droite est en avant.

## 9. Expression de posture

Lorsque la direction du corps, le degré de pliage d'une des jambes et le mouvement d'un des bras et des jambes se font tous en même dans une posture, les termes ci-dessous peuvent être utilisés comme ordres pendant l'enseignement.

<exemple>

*Juchum-seogi Momtong Jireugi* (un coup de poing dans le tronc en position du cavalier), *Nachueo Juchum-seogi* (en position du cavalier basse) et *Apgubi Sonnal An-makgi* (un blocage vers l'intérieur avec le tranchant de la main en avant)

## 10. Description d'une zone cible dans l'offensive et la défensive

En principe, les zones cibles en offensive et défensive sont omises ; cependant, elles peuvent être utilisées comme ordres préparatoires pendant l'enseignement. Lorsque l'on

donne des explications plus élaborées des *Poomsae* (formes), les zones cibles détaillées peuvent être utilisées comme suit :

▶ Zones cibles pendant l'offensive et la défensive : *Eolgul* (Visage) / *Mongtong* (Tronc) / *Arae* (Bas du corps)

▶ Cible détaillée : *Teok* (Jambe), *Mok* (Cou), Taille, Tempe, Dos, Genou, Cou de pied, Cible, *Palmok* (Poignet), *Sonmok* (Poignet (Articulation)), Cheville, Tête, Epaule, Visage, Epaule, Coude

<exemple>

(Visage) *Batangson Ap-chigi* (une frappe vers l'avant avec la paume)

(Tronc) *Mejumeok Bakkat-chigi* (une frappe vers l'extérieur avec un marteau)

(Bas du corps) *Pyeonsonkkeut Jjeotcheo-jjireugi* (un pique de main horizontale retournée)

## Table des matières

1. Chagi(차기:Coups de pied)
2. Chigi(치기:Attaques de bras)
3. Ditgi(딛기:Marche)
4. Japgi(잡기:Saisie)
5. Jireugi(지르기:Coup de poing)
6. Jjireugi(찌르기:Frappe)
7. Jjkgi(찍기:Coupe)
8. Junbijase(준비자세:Position préparatoire)
9. *Kkeokgi* (꺾기:Blocage)
10. Makgi(막기:Blocage)
11. Milgi(밀기:Poussée)
12. *Neomgigi* (넘기기:Balayage)
13. Pihagi(피하기:Esquive)
14. Ppaegi(빼기:Tirade)
15. Seogi(서기:Position)

16. Teuksupum(특수품:Formes spéciales)

17. Ttwigi(뛰기: Saut)

**\* Annexe (부록)**

Parties du corps applicables

Gyeokpa(격파:Casse)

## **1. Chagi (차기:Coup de pied)**

Techniques de frappe d'une cible avec les pieds en tendant ou en tournant les jambes

Il s'agit de techniques de domination de l'adversaire en le frappant avec le pied. Il s'agit de techniques offensives se servant de la puissance générée en pliant et en tendant le genou ou la jambe.

### **An-chagi (안차기:Coup de pied vers l'intérieur)**

Une technique de frappe d'une cible de l'extérieur vers l'intérieur du combattant avec l'arrête interne du pied (intérieur du pied)

Il s'agit d'une technique de basculement du pied de l'extérieur vers l'intérieur en tournant le genou vers le haut. Cette technique sert à frapper le côté du visage d'un adversaire avec l'intérieur du pied et est utilisée avec la technique de *pyojeok-chagi* (coup de pied ciblé).

### **Ap-chagi (앞차기:Coup de pied de face)**

Une technique de frappe d'une cible frontale

Il s'agit d'une technique de frappe du menton, plexus solaire, estomac, etc. de l'adversaire avec le cou de pied, le bol du pied, ou le bas du talon. Communément,

l'*ap-chagi* (coup de pied de face) est exécuté en pliant la jambe et en la tendant en frappant droit vers la cible. Parfois, on peut frapper droit devant dans le menton ou les testicules de l'adversaire. On peut également pousser l'adversaire avec le pied afin de le tenir éloigné.

<utilisation>

- ▶ *Dwichuk Ap-chagi* 뒤축앞차기(Coup de pied frontal avec l'arrière du talon)
- ▶ *Ttwieo dubal Ap-chagi* 뛰어두발앞차기(Coup de pied frontal sauté avec les deux pieds)
- ▶ *Ttwieo Ap-chagi* 뛰어앞차기(Coup de pied frontal sauté)
- ▶ *Modum Ap-chagi* 모듬앞차기(Coup de pied frontal avec les deux pieds)
- ▶ *Baldeung Ap-chagi* 발등앞차기(Coup de pied frontal du haut du pied)
- ▶ *Apchuk Ap-chagi* 앞축앞차기(Coup de pied frontal avec le bol du pied)
- ▶ *Japgo Ap-chagi* 잡고앞차기(Coup de pied soutenu et tournant)

### **Bada-chagi (받아차기:Coup de pied de contre)**

Une technique de contre-attaque de l'adversaire.

A l'entraînement, lorsqu'un adversaire lance une attaque de coup de pied, on peut le contrer avec des techniques comme le *dolryeo-chagi* (coup de pied circulaire), *naeryeo-chagi* (coup de pied tombant), *dwi-chagi* (coup de pied arrière), *dwiuryeo-chagi* (coup de pied lancé arrière), etc. Ce terme commun est utilisé pour toutes ces circonstances.

<utilisation>

- ▶ *Dwitbal Bada-chagi* 뒷발받아차기(Coup de pied de contre jambe arrière)
- ▶ *Apbal Bada-chagi* 앞발받아차기(Coup de pied de contre jambe avant)

### **Bakkat-chagi (바깥차기:Coup de pied vers l'extérieur)**

Une technique de frappe utilisant l'arrête externe du pied (extérieur du pied) suivant une trajectoire externe à un combattant

Il s'agit d'une technique de frappe du côté du visage de l'adversaire avec l'extérieur du pied en basculant largement le pied avec le genou tourné vers l'intérieur puis l'extérieur du combattant

### **Balbutyeo-chagi ((발붙여차기:Coup avec pied en retrait)**

Une technique visant à placer le pied arrière au niveau du pied avant et de frapper la cible avec le pied avant.

Lorsqu'il est impossible d'attaquer l'adversaire en restant au même endroit, on peut placer le pied arrière au niveau du pied avant et en même temps frapper la tête ou le tronc de l'adversaire avec le pied avant. Cette technique inclut généralement le *bal-buchoe-dollyeo-chagi*, *dollyeo-chagi*, *bal-buchoe-yeop-chagi*, *bal-buchoe-huryeo-chagi* et ainsi de suite.

### **Bandal-chagi (반달차기:Coup de pied croissant)**

Une technique de frappe de la cible en basculant le pied vers l'intérieur

En apparence, il s'agit d'une technique de frappe similaire au *dolryeo-chagi* (coup de pied demi cercle ou coup de pied ronde).Cependant, dans ce cas, la jambe d'appui ne pivote pas.A la place, la jambe qui donne le coup est légèrement tournée vers l'intérieur pour frapper.

### **Biteureo-chagi (비틀어차기:Coup de pied tordu vers l'extérieur)**

Une technique de frappe d'une cible de l'intérieur vers l'extérieur du corps avec le cou de pied

Lorsque l'adversaire avance en faisant un *dolryeo-chagi* (coup de pied circulaire) et un *naeryeo-chagi* (coup de pied tombant), on peut faire un pas à gauche ou à droite et frapper le visage ou le tronc de l'adversaire de l'intérieur vers l'extérieur du corps.

<utilisation>

▶*Twieo Biteureo-chagi*뛰어비틀어차기(Coup de pied tournant sauté)

▶(*Baldeung* ) *Biteureo-chagi* (발등) 비틀어차기(Coup de pied tournant du haut du pied)

▶ *Japgo Biteureo-chagi* 잡고비틀어차기 (Coup de pied soutenu et tournant)

### **Dabangyang-chagi (다방향차기: Coups de pied multi directionnels)**

Une technique de coup de pied utilisée pour frapper des cibles dans différentes directions en un seul bond.

Il s'agit d'une technique de saut consistant à casser des cibles à différents endroits consécutivement en un seul bond.

### **Dolgae-chagi (돌개차기: Coup de pied circulaire) 360°**

Une technique de saut vers l'arrière visant à donner un coup de pied

Pour tromper ou frapper plus fort l'adversaire, le pied avant sert d'axe pour tourner vers l'arrière et faire un ou plusieurs tours pour donner un coup de pied.

<utilisation>

▶ (360°) *Dolgae-chagi* (360도) 돌개차기 (Coup de pied tournant à 360°)

▶ 540° *Dolgae-chagi* 540도 돌개차기 (Coup de pied tournant à 540°)

▶ 720° *Dolgae-chagi* 720도 돌개차기 (Coup de pied tournant à 720°)

## **Dollyeo-chagi (돌려차기:Coup de pied demi cercle ou Coup de pied ronde)**

Une technique visant à tourner le pied vers l'intérieur pour frapper une cible

Il s'agit d'une technique de pivot de la jambe d'appui et de tour complet de la hanche pour frapper le visage ou le tronc de l'adversaire avec le bol du pied ou le cou de pied. Un coup de pied tournant est généralement utilisé pour frapper les points vitaux de l'adversaire comme les tempes et les côtes avec le bol du pied. En entraînement, à l'esquive et au coup de pied, le cou de pied est utilisé pour étendre la surface de frappe ou pour éviter de blesser l'adversaire tout en gagnant quand même des points.

<utilisation>

- ▶ *Gulleo Dollyeo-chagi* 굴러돌려차기 (Coup de pied sauté tournant)
- ▶ *Ttwieo Dollyeo-chagi* 뛰어돌려차기 (Coup de pied sauté tournant)
- ▶ *Modum Dollyeo-chagi* 모뎀돌려차기 (Coup de pied tournant avec les deux pieds)
- ▶ *Baldeung Dollyeo-chagi* 발등돌려차기 (Coup de pied tournant du bout du pied)
- ▶ *Balbutyeo Dollyeo-chagi* 발붙여돌려차기 (Coup de pied tournant jambe avant rapide)
- ▶ *Apchuk Dollyeo-chagi* 앞축돌려차기 (Coup de pied tournant avec le bol du pied)
- ▶ *Japgo Dollyeo-chagi* 잡고돌려차기 (Coup de pied soutenu et tournant)

**Dubaldangseong-chagi (두발당성차기:Double coup de pied vers l'avant en un saut)**

Une technique de saut et de coup de pied vers l'avant avec les deux pieds consécutivement

Le pied arrière avançant sert à tromper en frappant plus bas. Le pied avant qui suit sert à frapper la cible avec précision, il frappe plus haut et vers l'avant.

### **Dwi-chagi (뒤차기:Coup de pied vers l'arrière)**

Une technique de frappe de la cible consistant à plier le genou et à le lancer en arrière

Il s'agit d'une technique de frappe de l'estomac ou la poitrine de l'adversaire avec l'arrière du talon. Elle est généralement exécutée en tournant son corps vers l'arrière et en donnant un coup de pied à un adversaire de face. Parfois, on peut donner un coup de pied droit en position fixe à la cible.

<utilisation>

▶ *Dwi-chagi* 뒤차기 (Coup de pied arrière)

▶ *Twieo Dwi-chagi* 뛰어뒤차기 (Coup de pied sauté arrière)

### **Gawi-chagi (가위차기:Coup de pied en ciseaux)**

Une technique de frappe de deux cibles simultanément en grand écart

Il s'agit d'une technique de frappe consistant à sauter et à faire un grand écart et à frapper deux cibles différentes en l'air simultanément. Un pied fait un *biteureo-chagi* (coup de pied tournant) tandis que l'autre fait un *yeop-chagi* (coup de pied de côté).

<utilisation>

▶가위차기 (두방):비틀어차기 + 옆차기

**Gawi-chagi (Dubang) : Biteureochigi + Eopchagi** (coup de pied en ciseaux (deux coups de pied) : Coup de pied torsion + coup de pied latéral)

▶가위차기세방:가위차기 + 돌려차기

**Gawi-chagi(Sebang): Gawi-chagi + Dollyeochagi** (coup de pied ciseaux (trois coups de pieds) : Coup de pied en ciseaux + coup de pied tournant)

▶가위차기네방:가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

**Gawi-chagi(Nabang): Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi** (coup de pied ciseaux (quatre coups de pieds) : Coup de pied en ciseaux + coup de pied tournant + coup de pied crochet)

▶가위차기다섯방:앞차기 + 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기

**Gawi-chagi(Daseotbang):**

**Apchagi + Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi**(coup de pied ciseaux (cinq coups de pied) :

Coup de pied frontal + coup de pied en ciseaux + coup de pied tournant + coup de pied crochet)

**Geodeup-chagi (거듭차기:Coups de pieds successifs)**

Une technique consistant à donner plusieurs coups de pied successifs

Il s'agit d'une technique de frappe d'une cible avec le pied plusieurs fois de la même manière tout en gardant l'autre pied en position fixe.

<utilisation>

▶ 거듭돌려차기 / *geodeup-dollyeo-chagi*(Coups de pied tournants successifs)

▶ 거듭앞차기 / *geodeup-ap-chagi*(Coups de pieds frontaux successifs)

▶ 거듭옆차기 / *geodeup-eop-chagi*(Coups de pieds latéraux successifs)

### **Gongjung-jebi-chagi (공중제비차기:Coup de pied sauté)**

Une technique consistant à tourner à la verticale en l'air tout en frappant une cible avec les deux pieds.

On se sert de la taille comme axe et on fait un tour complet à la verticale en l'air afin de frapper une cible avec un ou deux pieds et atterrir en toute sécurité.

<utilisation>

▶ *Gongjungje Modum (Ap)bichagi*공중제비모듬(앞)차기

(Coups de pied frontal et arrière vertical avec les deux pieds)

▶ *Gongjungjebi (Ap)chagi*공중제비(앞)차기

(vertical back flip front kick)

### **Gulleo-chagi (굴러차기:Coup de pied tampon)**

Une technique d'amorti du pied et de frappe d'une cible avec le pied tampon

Il s'agit d'une technique de coup de pied dans laquelle le pied avant est soulevé et reposé violemment afin de prendre de l'élan. Lorsque le pied arrière est sur le point de toucher le sol, on frappe la cible avec le pied tampon. Cette technique est communément appelée *ap-chagi* (coup de pied frontal), *dolryeo-chagi* (coup de pied tournant), *yeop-chagi* (coup de pied de côté), etc.

### **Huryeo-chagi (후려차기: Coup de fouet avec le talon d'Achille)**

Une technique consistant à fouetter l'arrière du pied sur un grand arc et à frapper une cible

Il s'agit d'une technique de lancé et de frappe du visage de l'adversaire avec la plante du pied ou l'arrière du pied. Généralement, ce coup de pied est exécuté lorsque le corps est en face, avec le genou plié puis tendu, et en basculant l'arrière du pied vers la cible. Parfois, ce coup de pied peut être fait sans plier le genou ou sans tourner son corps vers l'arrière.

<utilisation>

- ▶ *360° Dwi-huryeo-chagi* 360도뒤후려차기(Coup de pied balayage 360°)
- ▶ *540° Dwi-huryeo-chagi* 540도뒤후려차기(Coup de pied balayage 540°)
- ▶ *Dwi-huryeo-chagi* 뒤후려차기(Coup de pied balayage arrière)
- ▶ *DwitBal Dwi-huryeo-chagi* 뒷발뒤후려차기(Coup de pied crochet jambe arrière)

- ▶ *Twieo Dwi-huryeo-chagi*뛰어뒤후려차기(Coup de pied balayage arrière sauté)
- ▶ *Japgo Balbutyeo Huryeo-chagi*발붙여후려차기(Coup de pied balayage jambe avant rapide)
- ▶ *Apbal Huryeo-chagi*앞발후려차기(coup de pied balayage jambe avant)
- ▶ *Huryeo-chagi*잡고후려차기(Coup de pied soutenu et balayage)

### **Ieo-chagi (이어차기:Double coup de pied)**

Une technique d'exécution du même type de coup de pied en changeant de pied

En entraînement, le même type de technique de coup de pied est exécuté alternativement avec les deux pieds pour acquérir une certaine maîtrise. En entraînement, une technique comme le *dolryeo-chagi* (coup de pied circulaire) est exécutée consécutivement et peut être appelée *ieo-dolryeo-chagi* (double coup de pied circulaire).

### **Japgo-chagi (잡고차기:Coup de pied de retenue)**

Une technique de retenue d'une partie du corps de l'adversaire et de frappe avec le pied

Il s'agit d'une technique d'immobilisation de l'adversaire en retenant une partie du corps de l'adversaire et en le frappant. Ces techniques sont combinées à diverses techniques de coups de pied et sont communément appelées *japgo-ap-chagi*, *jap*

*go-dolryeo-chagi, japggo-yeop-chagi, japggo-naeryeo-chagi, japggo-biteuryeo-chagi, japggo-huryeo-chagi* et ainsi de suite.

### **Jitjjiki (짓짚기:Pression sur pied)**

Une technique de pression sur le cou de pied de l'adversaire avec le pied

Il s'agit d'une technique de marche ou de pression sur le cou de pied de l'adversaire pour l'immobiliser.

### **Mireo-chagi (밀어차기:Coup de pied poussé)**

Une technique de poussée de l'adversaire avec un pied

Il s'agit d'une technique de poussée pour faire tomber l'adversaire ou le tenir éloigné en se servant du bol ou de la plante du pied.

<utilisation>

▶ *Mireo ap-chagi* 밀어앞차기 (Coup de pied frontal de poussée)

▶ *Mireo eop-chagi* 밀어옆차기 (Coup de pied latéral de poussée)

### **Modum-chagi (모듬차기:Coup de pieds joints)**

Une technique de frappe d'une cible avec les deux pieds simultanément, en frappant avec les arrêtes des pieds

Il s'agit d'une technique de frappe en joignant les pieds en l'air pour frapper une cible avec les arrêtes des deux pieds.

### **Naeryeo-chagi (내려차기:Coup de pied tombant)**

Une technique de frappe d'une cible en se baissant

Il s'agit d'une technique de frappe consistant à se servir de la plante du pied ou de l'arrière du talon en visant le visage ou l'épaule de l'adversaire. Le *Naeryeo-chagi* (coup de pied tombant) est habituellement exécuté avec le genou plié, tendu, puis sur le côté pour frapper l'adversaire en se baissant. En entraînement, la frappe peut être exécutée vers l'extérieur ou vers l'intérieur selon la position de l'adversaire.

<utilisation>

▶ *Dwidola ttwiewo Naeryeo-chagi* 뒤돌아뛰어내려차기 (Coup de pied descendant tombant)

▶ *Balbutyeo Naeryeo-chagi* 발붙여내려차기 (coup de pied descendant)

▶ *Japgo Naeryeo-chagi* 잡고내려차기 (Coup de pied de retenue et descendant)

### **Nakka-chagi (낙아차기:Coup de pied crochet avec élan)**

Une technique de frappe d'une cible avec le talon tout en pliant le genou

Lorsque l'adversaire esquive un coup de pied sur le côté et se rapproche, on peut utiliser la puissance générée par le genou tendu lorsqu'on le plie et que l'on refrappe la tête ou le dos de l'adversaire. On peut également crocheter le cou ou l'arrière du genou selon les circonstances.

### **Narae-chagi (나래차기: Double coup de pied en rond)**

Une technique consistant à donner des coups de pieds tournants en l'air

Le premier coup de pied est un mouvement feint dans lequel le pied n'est pas complètement tendu. Le second coup de pied doit être utilisé pour frapper une cible avec précision.

### **Pyojeok-chagi (표적차기: Coup de pied vers une cible)**

Une technique consistant à créer une cible avec la main et à la frapper

Lors de l'entraînement aux *Poomsae* (formes), on crée une cible imaginaire avec sa main et on la frappe avec un *an-chagi* (coup de pied vers l'intérieur)

### **Ttwieo-chagi (뛰어차기: Coup de pied sauté)**

Une technique de saut et de frappe d'une cible

Il s'agit d'une technique de saut et de frappe d'une cible haute et éloignée innatigable en position fixe. Lorsque cette technique est combinée avec des techniques de coup de pied comme le *ap-chagi* (coup de pied frontal), *dolryeo-chagi* (coup de pied tournant), *yeop-chagi* (coup de pied de côté), *naeryeo-chage* (coup de pied tombant), *dwi-chagi* (coup de pied arrière), *dwhuryeo-chagi* (coup de pied lancé arrière), ils peuvent être classés sous ce terme général.

### **Yeop-chagi (옆차기:Coup de pied de côté)**

Une technique de frappe d'une cible en tournant son corps sur le côté

Il s'agit d'une technique de frappe du visage ou de la poitrine de l'adversaire avec l'arrête externe du pied (extérieur du pied) ou l'arrière du pied. Le coup de pied de côté est généralement exécuté en tournant son corps sur le côté et en même temps en pliant la jambe et en la tendant pour frapper la cible. Dans certaines circonstances, on peut pousser l'adversaire avec le pied pour le tenir éloigné.

<utilisation>

- ▶ *Gulleo Yeop-chagi* 굴러옆차기 (Coup de pied sauté latéral)
- ▶ *Twieo dubal Yeop-chagi* 뛰어두발옆차기 (Coup de pied latéral volant avec les deux pieds)
- ▶ *Twieo Yeop-chagi* 뛰어옆차기 (Coup de pied latéral volant)
- ▶ *Modum Yeop-chagi* 모듬옆차기 (Coup de pied latéral avec les deux pieds)

- ▶ *Balbutyeo Yeop-chagi* 발붙여옆차기(Coup de pied latéral jambe avant rapide)
- ▶ *Japgo Yeop-chagi* 잡고옆차기(Coup de pied soutenu et latéral)

## **2. Chigi (차기:Attaques de bras)**

Tous les types de techniques offensives avec la main sauf le poing et les doigts (standard)

Ce sont des techniques de frappe de cibles en se servant de la puissance du t our avec le coude plié et tendu ou simplement plié. Ces techniques comprennent t outes les frappes offensives exécutées avec les mains sauf le *jireugi* (coup de po ing), *jjirueugi* (frappe), and *jjikgi* (coupe)

### **An-chigi (안치기): Frappe vers l'intérieur)**

Une technique de frappe de l'intérieur du bras ou de la jambe

Il s'agit d'une technique de frappe tournante de l'extérieur vers l'intérieur en se servant de la *gomson* (patte d'ours), *sonnal* (tranchant de la main), *sonnaldeung* (tranchant de la main côté pouce), *mejumeok* (marteau), ou *batangson* (paume d e la main)

<utilisation>

- ▶ *Gomson an-chigi* 곰손안치기 (Charge vers l'intérieur griffe d'ours)
- ▶ *Du-mejumeok an-chigi* 두메주먹안치기 (Charge vers l'intérieur double point mart eau)
- ▶ *Du-sonnal an-chigi* 두손날안치기 (Charge vers l'intérieur double main couteau)
- ▶ *Mejumeok an-chigi* 메주먹안치기 (Charge vers l'intérieur poing marteau)
- ▶ *Batangson an-chigi Natangson* 바탕손안치기 (Charge vers l'intérieur avec la pau me de la main)
- ▶ *Sonnaldeung an-chigi* 손날등안치기 (Charge vers l'intérieur avec le haut de la m

ain couteau)

▶ *Sonnal an-chigi* 손날안치기 (knife hand inward strike)

### **Ap-chigi (앞치기: Frappe de face)**

Une technique de frappe d'une cible avec le *deungjumeok* (dos du poing) ou une main arquée

Il s'agit d'une technique de frappe du nez ou du sillon sous-nasal de l'adversaire en pliant le coude et en frappant de l'intérieur vers l'avant ou de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire avec le dos du poing. On peut également frapper la gorge ou la poitrine de l'adversaire en suivant une ligne droite en se servant de la base de la paume (paume de la main), d'une main arquée ou d'un poing tenailles.

<utilisation>

▶ *Gomson ap-chigi* 곰손앞치기 (Charge frontale griffe d'ours)

▶ *Deungjumeok ap-chigi* 등주먹앞치기 (Charge frontale avec l'arrière du poing)

▶ *Batangson ap-chigi* 바탕손앞치기 (Charge frontale avec la paume de la main)

▶ *Ageumson ap-chigi* 아금손앞치기 [=칼재비] (Charge frontale main ouverte)

▶ *Jipge jumeok ap-chigi* 집게주먹앞치기 (Charge frontale avec le poing index)

### **Bakkat-chigi (바깥치기: Frappe vers l'extérieur)**

Une technique de frappe d'une cible placée sur le côté

Il s'agit d'une technique de frappe d'un adversaire placé sur le côté en se servant du *deungjumeok* (dos du poing), *mejumeok* (marteau), *sonnal* (tranchant de la main), etc. avec le coude plié. Cette technique est une frappe vers l'extérieur venant de l'intérieur et pouvant être exécutée avec l'appui de l'autre main.

<utilisation>

- ▶ *Geodeureo bakkat-chigi* 거들어바깥치기 (Charge vers l'extérieur d'appui)
- ▶ *Deungjumeok bakkat-chigi* 등주먹바깥치기 (Charge vers l'extérieur avec l'arrière du poing)
- ▶ *Mejumeok bakkat-chigi* 메주먹바깥치기 (Charge vers l'extérieur avec le poing marteau)
- ▶ *Sonnal bakkat-chigi* 손날바깥치기 (Charge vers l'extérieur avec la main couteau)
- ▶ *Sonnaldeung bakkat-chigi* 손날등바깥치기 (Charge vers l'extérieur avec le haut de la main couteau)

**Biteureo-chigi (비틀어치기: Coup avec le corps tordu vers l'extérieur)**

Une technique de frappe en tournant le corps

Il s'agit d'une technique de frappe en tordant son corps et en ayant la jambe avançante et le bras frappant dans des directions opposées.

## **Danggyeo-chigi (당겨치기:Frappe tirade)**

Une technique de tirade de l'adversaire et de frappe avec le *deungjumeok* (dos du poing), *mejumeok* (marteau), *palkkumchi* (coude), etc.

Il s'agit d'une technique de frappe pour saisir et tirer l'adversaire avec une main pour l'immobiliser avant de frapper le visage de l'adversaire avec l'autre main en se servant de *deungjumeok* (dos du poing), *mejumeok* (marteau), *palkkumchi* (coude), etc.

<utilisation>

- ▶ *Danggyeo deung-jumeok ap-chigi* 당겨등주먹앞치기 (Charge frontale avec poing arrière en tirant l'adversaire)
- ▶ *Danggyeo palgup ap-chigi* 당겨팔굽앞치기 (Charge frontale avec le coude en tirant l'adversaire)

## **Dollyeo-chigi (돌려치기:Frappe circulaire)**

Une technique de frappe de la cible en tournant le corps horizontalement

Il s'agit d'une technique de frappe de la tempe ou du plexus solaire de l'adversaire avec le coude plié. On peut également se servir de son genou pour attaquer l'adversaire dans le plexus solaire ou le côté.

<utilisation>

- ▶ *Mureup dollyeo-chigi* 무릎돌려치기 (Charge en tournant le genou)
- ▶ *Palgup dollyeo-chigi* 팔굽돌려치기 (Charge en tournant le coude)

### **Dwi-chigi (뒤치기: Coup vers l'arrière)**

Une technique de frappe d'une cible derrière avec le coude

Il s'agit d'une technique consistant à se servir de son coude pour frapper vers l'arrière dans les côtes de l'adversaire lorsque l'on est saisi par derrière

### **Geodeureo-chigi (거들어치기: Frappe soutenue)**

Une frappe avec une main aidée par l'autre

Elle indique un mouvement d'appui de l'autre main et peut être utilisée comme mouvement préparatoire pour la suite en séquence.

### **Jebipum-chigi (제비뚝치기: Attaque de l'hirondelle)**

Une technique de frappe vers l'intérieur ou l'avant avec une main tout en bloquant vers le haut avec l'autre main

Il s'agit d'une technique de défensive et d'offensive simultanées. On peut exécuter le *olryeo-makgi* (attaque en levant) avec la *sonnal* (tranchant de la main) tout en frappant la mâchoire ou le cou de l'adversaire avec une *batangson apchigi* (coupe avec la paume vers le menton) ou *sonnal anchigi* (attaque du tranchant)

<utilisation>

▶ *Jebipum (Batangson) apchigi* 제비품 (바탕손) 앞치기 (Charge vers l'avant avec la paume de la main)

▶ *Jebipum (Sonnal) anchigi* 제비품 (손날) 안치기 (Charge vers l'intérieur avec la main couteau)

### **Naeyeo-chigi (내려치기: Coup retombant)**

Une technique de frappe en se baissant

Elle correspond à une frappe verticale d'une cible avec le coude plié en se servant du dos du poing, du marteau, du tranchant de la main, du coude, etc. Lorsque la cible est touchée avec le tranchant de la main, le bras doit être complètement tendu afin d'éviter toute blessure à l'articulation.

<utilisation>

▶ *Deungjumeok Naeyeo-chigi* 등주먹내려치기 (Charge descendante poing arrière)

- ▶ *Mejumeok Naeyeo-chigi*메주먹내려치기(Charge descendante poing marteau)
- ▶ *Sonnal Naeyeo-chigi*손날내려치기(Charge descendante avec main couteau)
- ▶ *Sonnaldeung Naeyeo-chigi*손날등내려치기(Charge descendante avec le haut de la main couteau)
- ▶ *Palgup Naeyeo-chigi*팔굽내려치기(Charge descendante avec le coude)

### **Ollyeo-chigi (올려치기:Frappe vers le haut)**

Une technique de frappe de bas en haut

Il s'agit d'une technique de frappe de la mâchoire de l'adversaire avec le batangson (paume de la main) ou le gupin seonmok (poignet incliné) ou son plexus solaire avec le coude. Lorsque l'adversaire est saisi, on peut frapper son plexus solaire ou estomac avec le genou.

<utilisation>

- ▶ *Guphinsonmok ollyeo-chigi*굽힌손목올려치기(Charge haute en pliant le poignet)
- ▶ *Mureup ollyeo-chigi*무릎올려치기(Charge avec le genou)
- ▶ *Batangson ollyeo-chigi*바탕손올려치기(Charge haute avec la paume de la main)
- ▶ *Palgup ollyeo-chigi*팔굽올려치기(Charge haute avec le coude)

### **Pyojeok-chigi (표적치기:Coup porté avec la main vers une cible)**

Après avoir créé une cible imaginaire avec une main, on frappe une cible avec la main opposée.

En entraînement aux *Poomsae* (formes), imaginez un adversaire imaginaire et créez une cible avec une main et frappez la cible avec le *mejumeok* (marteau) ou le *palgeup* (coude)

<utilisation>

▶ *Mejumeok naeryeo pyojeok-chigi* 메주먹내려표적치기

(Charge ciblée descendante avec poing marteau)

▶ *Mejumeok pyojeok-chigi* 메주먹표적치기

(Charge ciblée avec poing marteau)

▶ *Palgup pyojeok-chigi* 팔굽표적치기

(Charge ciblée avec le coude)

### **Yeop-chigi (옆치기:Frappe de côté)**

Une technique de frappe d'une cible sur le côté

Il s'agit d'une technique de frappe sur le côté pour frapper la tête ou du tronc avec le *deungjumeok* (dos du poing), *mejumeok* (marteau), *sonnal* (tranchant de la main), *palgup* (coude), etc.

<utilisation>

- ▶ *Du -palgup yeop-chigi* [**Meonge-chigi**] 두팔굽옆치기 [멍에치기]  
(Joug en se servant des deux coudes)
- ▶ *Deungjumeok yeop-chigi* 등주먹옆치기 (Charge latérale avec l'arrière du poing)
- ▶ *Mejumeok yeop-chigi* 메주먹옆치기 (Charge vers latérale avec le poing marteau)
- ▶ *Sonnal yeop-chigi* 손날옆치기 (Charge latérale avec la main couteau)
- ▶ *Sonnaldeung yeop-chigi* 손날등옆치기 (Charge latérale avec l'arrière de la main couteau)
- ▶ *Palgup yeop-chigi* 팔굽옆치기 (Charge latérale avec le coude)

### 3. *Ditgi* (딛기: Marche)

Changements de direction ou placement des pieds à divers points afin d'ajuster sa distance par rapport à l'adversaire, attaquer ou se défendre

Ils comprennent tous les types de mouvements des pieds du Taekwondo et sont utilisés dans les formes *nae-ditgi*, *dora-ditgi*, *mo-ditgi*, *mulleo-ditgi*, *yeop-ditgi*, et *jejari-ditgi*.

**Dora-ditgi** (돌아딛기: Changement de direction)

Un mouvement servant à tourner à gauche ou à droite

Il s'agit d'un mouvement consistant à faire un pas en tournant le pied dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en se centrant autour de l'autre pied. Lorsque la partie supérieure du corps tourne vers l'arrière gauche, on l'appelle *Wen Dora-ditgi* et vers la droite, c'est *Oreun Dora-ditgi*, *Dwi Dora-ditgi*.

*n Dora-ditgi, Dwi Dora-ditgi.*

<utilisation>

▶ *Oreun Dora-ditgi* ((오른돌아딛기) (pas tournant à droite)

▶ *Wen Dora-ditgi* (왼돌아딛기) (pas tournant à gauche)

▶ *pas tournant arrière* (뒤돌아딛기: back turning step)

### **Jejari-ditgi (제자리딛기: Marche en position fixe)**

Un mouvement de marche en position fixe

Il s'agit d'un mouvement visant à garder le centre d'équilibre entre le pied avant et arrière et à lever et à baisser les pieds simultanément ou alternativement en position fixe.

### **Mo-ditgi (모딛기: Pas diagonal)**

Un mouvement déplaçant le centre d'équilibre en diagonal

Il s'agit d'un mouvement consistant à faire un pas avec le pied gauche ou droit en diagonal vers l'avant ou l'arrière pour déplacer le centre d'équilibre vers l'avant gauche, l'arrière gauche, l'avant droit ou l'arrière droit.

<utilisation>

- ▶ Oreundwi-ditgi (오른뒤딛기) (pas en arrière jambe droite)
- ▶ Oreunap-ditgi (오른앞딛기) (pas en avant jambe droite)
- ▶ Wendwi-ditgi (왼뒤딛기) (pas en arrière jambe gauche)
- ▶ Wenap-ditgi (왼앞딛기) (pas en avant jambe gauche)

### **Mulleo-ditgi (물러딛기:Pas vers l'arrière)**

Un mouvement de déplacement du centre d'équilibre vers l'arrière

Il s'agit d'un mouvement consistant à faire un ou plusieurs pas vers l'arrière avec le pied avant ou arrière tout en déplaçant le centre d'équilibre vers l'arrière. Si le pied avant recule en premier, on l'appelle *Apbal Mulleo-ditgi* et si c'est le pied arrière, c'est *Dwitbal Mulleo-ditgi*.

<utilisation>

- ▶ (*Du Bal*) *Mulleo-ditgi* (두발) 물러딛기 (pas en arrière deux pieds)
- ▶ *Dwitbal Mulleo-ditgi* 뒷발 (물러딛기) (pas en arrière jambe arrière)

▶ *Aapbal Mulleo-ditgi* 앞발 (물러딛기) (pas en arrière jambe avant)

### **(*Nae-ditgi* (내딛기):Pas vers l'avant)**

Un mouvement changeant le centre d'équilibre vers l'avant

Il s'agit d'un mouvement consistant à faire un pas ou plusieurs en avant ou en arrière tout en déplaçant le centre d'équilibre vers l'avant. Si le pied avant bouge vers l'avant en premier, on l'appelle *apbal-naeditgi* et si c'est le pied arrière, c'est *duitbal-naeditgi*.

<utilisation>

▶ *Du Bal Nae-ditgi* (두발내딛기) (deux pas en avant)

▶ *Duitbal Nae-ditgi* (뒷발내딛기) (pas vers l'avant avec la jambe arrière)

▶ *Apbal Nae-ditgi* (앞발내딛기) (pas vers l'avant avec la jambe avant)

### **Yeop-ditgi (옆딛기):Pas de côté)**

Un mouvement de déplacement du centre d'équilibre vers la gauche ou la droite

Il s'agit d'un mouvement consistant à faire un pas vers la gauche ou la droite tout en déplaçant le centre d'équilibre.

<utilisation>

▶ *Oreun-ditgi* (오른딛기) (pas côté droit)

- ▶ *Wen-ditgi* (원딛기) (pas côté gauche)

#### **4. *Japgi* (잡기:Saisie)**

Techniques annexes de saisie du corps, du col etc. de l'adversaire avec les mains

Il s'agit de techniques annexes pour intercepter le mouvement de l'adversaire ou pour saisir une partie de son corps avec les mains.

#### **5. *Jireugi* (지르기:Coup de poing)**

Techniques d'attaque de cibles avec les poings

Il s'agit de techniques d'attaque des points vitaux de l'adversaire avec le poing, le poing semi-serré (poing plat), le poing tenailles et ainsi de suite. Ces surfaces d'attaque sont utilisées avec le *jireugi* (coup de poing), *jeocheo-jireugi* (coup de poing renversé), *dollyeo-jireugi* (coup de poing tournant), *dwi-jireugi* (coup de poing vers l'arrière), etc.

<utilisation>

- ▶ *jumeok-jireugi* (주먹) 지르기 (coup de poing)
- ▶ *jipge-jumeok-jireugi* 집게주먹지르기(coup de poing avec l'index) ▶ *pyeon-jumeok-jireugi* 편주먹지르기(coup de poing ouvert)

***Chetdari-jireugi* (헛다리지르기:Coups simultanés avec deux poings)**

Une technique d'extension des deux bras sous la forme d'une fourche)

Les deux poings visent le tronc de l'adversaire. Du dessus, les deux bras forment une fourche

### **Chi-jireugi (치지르기: Coup de poing élévation)**

Une technique de coup de poing à la verticale partant du bas

Il s'agit d'une technique visant à donner un coup de poing retourné à la cible. Elle est principalement utilisée pour frapper le menton ; cependant, si l'adversaire baisse la tête, on pourra le frapper à la tête ou le sillon sous-nasal.

### **Danggyeo-jireugi (당겨지르기: Tirade et coup de poing)**

Une technique de tirade de l'adversaire avec une main et de frappe au menton ou au plexus solaire de l'adversaire avec le poing renversé.

En tenant l'adversaire par le col, on peut l'immobiliser et lui donner un coup au menton ou au plexus solaire avec le poing renversé.

### **Digeutja-jireugi (‘ㄷ’자지르기: ‘ㄷ’ Coup de poing façonné ou Coup de poing *Diguetja*)**

Une technique de coup de poing consistant à placer les deux bras de façon à former la lettre coréenne ‘ㄷ’

Un poing donne un *oelgul-jireugi* (coup de poing au visage) tandis que l'autre donne un *jeotcheo-jireugi* (coup de poing renversé). Vue de côté, cette technique de coup de poing est exécutée sous la forme d'un ‘ㄷ’

### **Dollyeo-jireugi (돌려지르기:Coup de poing tournant)**

Une technique d'attaque latérale d'une cible avec le poing

Il s'agit d'une technique de frappe du poing suivant une trajectoire circulaire jusqu'au côté d'une cible. Elle est principalement utilisée pour frapper le côté du visage ou du tronc

### **Dwi-jireugi (뒤지르기:Coup de poing vers l'arrière)**

Une technique d'attaque d'une cible derrière quelqu'un

Il s'agit d'une technique de frappe du poing à la tête de l'adversaire se tenant derrière le combattant. Le poing suit une trajectoire circulaire en tournant la taille vers la cible derrière la tête du combattant.

## **Geumgang-jireugi (금강지르기:Geumgang-yeoksa Coup de poing forme)**

Une technique de blocage en levant et de coup de poing avant ou sur les côtés simultanément

Cette technique tient son nom de la statue du *Geumgang-yeoksa*.(Signifiant littéralement, le Guerrier Diamant, le nom de la statue d'un guerrier dont le rôle était de protéger les temples Boudistes pendant le règne de la dynastie des Silla dans l'ancienne Corée)

Une main est utilisée pour le *ollyeo-makgi* (blocage en levant) tandis que l'autre main est utilisée pour porter une attaque au visage ou au tronc d'un adversaire de face ou sur le côté.

<utilisation>

- ▶ geumgang-ap-jireugi / 금강앞지르기 (Coup de poing en forme de Geumgangryeoksa)
- ▶ geumgang-eop-jireugi / 금강옆지르기 Coup de poing latéral en forme de Geumgangryeoksa

## **Jeocheo-jireugi (젓혀지르기:Coup de poing retourné)**

Une technique d'attaque de l'adversaire avec le poing retourné

Lorsque l'adversaire se ferme, on le frappe dans les côtes de bas en haut.

<utilisation>

- ▶ bam-jumeok jeocheo-jireugi / 밤주먹젓혀지르기(Coup de poing renversé avec articulations de la main)
- ▶ (jumeok) jeocheo-jireugi / (주먹) 젓혀지르기 (Coup de poing renversé)

### **Naeryeojireugi (내려지르기:Coup de poing vers le bas)**

Une technique d'attaque d'une cible basse avec le poing

Il s'agit d'une technique d'attaque d'une cible basse en donnant des coups de poing à la verticale, vers le bas en courbant le dos.Elle est principalement utilisée pour casser une cible ou attaquer un adversaire au sol.

### **Pyojeok-jireugi (표적지르기:Coup de poing vers une cible)**

Une technique de frappe d'une cible imaginaire avec le poing

En créant une cible imaginaire avec sa main, cette technique doit être considérée comme une réalité virtuelle à attaquer.

### **Sewo-jireugi (세워지르기:Coup de poing vertical)**

Une technique d'attaque d'une cible avec la taille tournée à la verticale

Il s'agit d'une technique visant à lancer le poing érigé à la verticale jusqu'à la cible en se servant de la force de son corps.

### **Yeop-jireugi (옆지르기:Coup de poing de côté)**

Une technique d'attaque en tournant son corps sur le côté

Cette technique vise à lancer le poing en ligne droite tout en tournant son corps sur le côté en se servant de la force de son corps.

## **6. Jjireugi (짜르기:Coup de poing)**

Techniques de frappe des points vitaux de l'adversaire avec les doigts

Ces techniques regroupent les mêmes mouvements que les techniques de coup de poing ; cependant, leurs surfaces de frappe sont le bout des doigts afin de pouvoir infliger plus de dégâts aux points vitaux de l'adversaire

<utilisation>

- ▶ *Dusonggut sewo-jjireugi* 두손끝세워찌르기 (poussée deux doigts)
- ▶ *Sesonggut sewo-jjireugi* 세손끝세워찌르기 (poussée trois doigts)
- ▶ *Hansonggut sewo-jjireugi* 한손끝세워찌르기 (poussée un doigt)

### **Eopeo-jjireugi (앞어찌르기:Coup de poing horizontal)**

Une technique de frappe d'une cible avec les doigts à l'horizontale tournés vers l e bas

Il s'agit d'une technique de frappe des points vitaux de l'adversaire comme le sill on sous-nasal ou le cou. On peut utiliser les doigts en ciseaux.

<utilisation>

- ▶ *Gawisonggut jjireugi* 가위손끝찌르기 (poussée doigts en ciseaux)
- ▶ *pyeonsonggut eopeojjireugi* (편손끝) 앞어찌르기 (Poussée horizontale avec main ouvert e)

### **Jeocheo-jjireugi (젓혀찌르기:Poing retourné)**

Une technique de frappe d'une cible avec les doigts retournés.

Il s'agit d'une technique de frappe du bas de l'abdomen et des parties génitales d

e l'adversaire.

### **Sewo-jjireugi (세워찌르기:Coup de poing vertical)**

Une technique de frappe d'une cible avec le bout des doigts verticalement et vers le haut

Il s'agit d'une technique de frappe du plexus solaire de l'adversaire. En se servant de *hansonkkeut* (un seul doigt), le *dusonkkeut* (deux doigts serrés) et *sesonkkeut* (trois doigts serrés), on peut frapper les yeux ou le cou de l'adversaire. Pour se défendre et attaquer consécutivement, une main exécute un *nulleo-makgi* (blocage pression) tandis que l'autre main exécute une *geodeureo-sewo-jjireugi* (coup de poing vertical appuyé) immédiatement après.

<utilisation>

▶ *geodeureo sewo-jjireugi* 거들어세워찌르기 (Poussée verticale en s'aidant d'une main)

▶ *pyeonsonggut sewo-jjireugi* (편손끝) 세워찌르기 (poussée vertical main lance)

## **7. Jjikgi (찍기:Coupe)**

Techniques de frappe d'une cible rapide avec les doigts en griffe

Il s'agit d'une technique de frappe consistant à plier les doigts au niveau de la première articulation (les cinq doigts) et utilisée dans des techniques comme la *na*

*eryeo-jjikgi* (coupe descendante) *an-jjikgi* (coupe vers l'intérieur) et *ap-jjikgi* (coupe vers l'avant).

<utilisation>

▶ *naeryeo-jjikgi* 내려찍기 (Coupe descendante)

▶ *an-jjikgi* 안찍기 (position vers l'intérieur)

▶ *ap-jjikgi* 앞찍기 (Coupe vers l'avant)

## 8. *Junbi-jase* (준비자세: Position préparatoire)

Postures de relaxation physique, de contrôle de la respiration et de concentration mentale avant d'exécuter des techniques de Taekwondo

Il existe six postures fondamentales, normalisées dans les *Poomsae* (formes) dans lesquelles les individus peuvent librement adopter les postures en *georugi* (entraînement) en fonction de leurs conditions et caractéristiques physiques.

### **Bojumeok-junbi** (보주먹준비: Posture poing couvert)

Une position de combat consistant à enrouler le poing droit autour du poing gauche et à monter ces dernières devant soi

En *moa-seogi* (position pieds serrés), la main droite est fermée tandis que la main gauche est grande ouverte pour couvrir la main droite. Les deux mains devraient

t être levées du *danjeon* (bas de l'abdomen) jusqu'au sillon sous-nasal ou poitrine.

### **Dujumeok-heori-junbi (두주먹허리준비:Posture poings sur la taille)**

Une position de combat avec les deux poings de chaque côté de la taille

Il s'agit d'une position de combat avec les mejumok placés sur la taille. On commence par se mettre en *moaseogi* (position pieds serrés) pour les pieds, l'arrière des articulations devrait être tourné vers le bas et les coudes devraient être complètement en arrière de manière à ce qu'ils ne puissent pas être vus de face.

### **Gibon-junbi (기본준비:Posture de base)**

Une posture basique adoptée avant de commencer la plupart des *Poomsae* (formes)

Il s'agit d'une position de combat en *moaseogi* (position pieds serrés) en ce qui concerne les pieds en faisant un pas de côté avec le pied gauche. Placez les mains ouvertes au niveau du plexus solaire et, sur l'expiration, déplacez lentement les deux poings au niveau du *danjeon*.

### **Gyeopson-junbi (겹손준비:Posture avec les mains l'une sur l'autre)**

Une posture de combat avec une main au-dessus de l'autre devant le *danjeon* (le bas de l'abdomen).

Il s'agit également d'une posture provenant d'une *moaseogi* (position avec pieds serrés) en ce qui concerne les pieds. Les deux mains sont croisées l'une au-dessus de l'autre, la main gauche étant au-dessus de la main droite. Les mains se chevauchant devraient être légèrement éloignées de la zone du *dangeon*.

### **Gyeorugi-junbi (겨루기준비:Position de combat) [=겨름새:Gyeorumsae]**

Une posture librement prise par deux adversaires avant le début du combat

En position costale latérale, on serre les deux poings en pliant le bras à environ 90° et on lève une main au niveau de l'épaule. L'autre bras doit être placé devant le plexus solaire à une distance d'un poing. Cette posture sert à exécuter des mouvements offensifs et défensifs échangeables à tout moment. Si le pied gauche est devant, il s'agit d'un *wen gyeorumsae* et si le pied droit est devant, c'est un *oren gyeorumsae*.

<utilisation>

- ▶ *oreun-doraditgi* (오른돌아딛기)(Position tournée à droite)
- ▶ *wen-doraditgi* (왼돌아딛기) (position tournée à gauche)

### **Tongmilgi-junbi (통밀기준비:Posture poussée de tronche)**

Une position de combat imitant la poussée d'une tronche avec les deux paumes

En **narani-seogi**(position parallèle), les tranchants des deux mains sont levés du *d* *anjeon* (bas de l'abdomen) jusqu'au visage. Puis, les deux mains sont lentement poussées vers l'avant comme si l'on poussait une tronche.

## **9. Kkeokgi (꺾기: Blocage)**

Techniques de blocage consistant à presser ou à tordre les articulations de l'adversaire

Il s'agit de techniques de blocage consistant à presser ou à tordre le poignet, le coude, l'épaule, la cheville ou le genou avec la main. Ces techniques sont exécutées lorsque l'un des combattants est saisi ou attrapé par son adversaire.

### **Biteureo-kkeokgi (비틀어꺾기: Tordre et bloquer)**

Une technique de blocage consistant à tordre les articulations de l'adversaire

Il s'agit d'une technique de blocage consistant à tordre le bras de l'adversaire dans le sens des aiguilles d'une montre ou le sens inverse des aiguilles d'une montre en le saisissant par le poignet ou le col.

<utilisation>

▶ *Sonmok Biteureo-kkeokgi* (손목비틀어꺾기) Torsion et blocage de l'articulation du poignet de l'adversaire

▶ *Palgup Biteureo-kkeokgi* (팔굽비틀어꺾기) - Torsion et blocage de l'articulation

du coude de l'adversaire

### **Nulleo-kkeokgi (눌러꺾기:Presser et bloquer)**

Une technique de blocage consistant à appuyer sur les articulations de l'adversaire

Il s'agit d'une technique de blocage consistant à saisir l'adversaire par le bras et à appuyer sur l'articulation de son coude ou de son épaule avec la main arquée ou à saisir l'adversaire par la jambe et appuyer sur l'articulation de son genou.

<utilisation>

- ▶ *MureupNulleo-kkeokgi* (무릎눌러꺾기) (pressage et blocage du genou)
- ▶ *Palgup Nulleo-kkeokgi* (팔굽눌러꺾기) (pressage et blocage du coude)

## **10. Makgi (막기:Blocage)**

Techniques de protection des parties vitales du corps contre les attaques de l'adversaire consistant à les intercepter avec la main, le pied ou la jambe

On emploie généralement le *Cheo-makgi* (blocage de frappe) pour affronter ou contrer l'offensive de l'adversaire. On emploie occasionnellement les blocages suivants : *Bada-makgi* (prise) absorbe l'impact, *Georeo-makgi* (blocage chassé) intercepte

te l'offensive à l'avance, et *Geodeo-makgi* (blocage déflecteur) repousse l'attaque de l'adversaire en le poussant.

### **An-makgi (안막기: Blocage vers l'intérieur)**

Une technique de blocage de l'extérieur vers l'intérieur du corps du défenseur avec la main, le bras ou la jambe

Lorsque l'adversaire attaque de face, l'arrête externe du poignet, l'arrête externe de la main (tranchant de la main), la base de la paume (paume de la main), *balnaldeung* (l'intérieur du pied ou l'extérieur du pied), etc. sont utilisés pour bloquer de l'extérieur du corps du défenseur vers l'intérieur.

<utilisation>

▶( *Bakkanpalmok* (extérieur du poignet)) *An-makgi* [**Momtongmakgi**]

(바깥팔목) 안막기 [=몸통막기] (Blocage central vers l'intérieur avec l'extérieur du poignet)

▶*Batangson An-makgi* (바탕손안막기) (Blocage vers l'intérieur avec le haut de la paume)

▶*Balnaldeung An-makgi* (발날등안막기) (Blocage vers l'intérieur avec le bout du pied)

▶*Sonnal An-makgi* (손날안막기) (inward block by blade of a hand)

▶*Anpalmok An-makgi* (안팔목안막기) (Blocage vers l'intérieur avec l'intérieur du poignet)

### **Bada-makgi (받아막기: Blocage absorbant)**

Une technique de réduction de l'impact de l'attaque de l'adversaire en l'absorbant avec la main ou le pied

Il s'agit d'une technique visant à amortir le choc et la douleur générée par la frappe de l'adversaire en amortissant l'attaque directe.

<utilisation>

#### ▶ *Balbadak Badamakgi* (발바닥받아막기)

Une technique consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la plante du pied

#### ▶ *Sonbadak Badamakgi* (손바닥받아막기)

Une technique de blocage consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la paume de la main

#### ▶ *Junggangi (shin) Badamakgi* (정강이받아막기)

Une technique de blocage consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la jambe

### **Bakkat-makgi (바깥막기: Blocage vers l'extérieur)**

Une technique de blocage de l'attaque de l'adversaire de l'intérieur vers l'extérieur du corps du défenseur

Il s'agit d'une technique de blocage consistant à faire un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur du corps en se servant de la *baggatpalmok* (arrête externe du poignet), *anpalmok* (arrête interne du poignet), *sonnal* (tranchant de la main), *gupinsonmok* (poignet plié), etc. lorsque l'adversaire attaque de l'extérieur ou face au défenseur.

<utilisation>

▶ Gupinsonmok Bakkat-makgi 굽힌손목바깥막기(blocage externe en pliant le poignet)

▶ Bakkan-palmok (Avant-bras externe) Geodeureo Bakkat-makgi

((바깥팔목) 거들어바깥막기) (blocage externe en s'aidant de l'extérieur du poignet)

▶( Bakkan-palmok (extérieur du poignet)) Bakkat-makgi((바깥팔목) 바깥막기) (blocage externe avec l'extérieur du poignet)▶AnpalmokGeodeureo Bakkat-makgi (안팔목

거들어바깥막기) (blocage externe en s'aidant de l'intérieur du poignet)

▶An-palmok Bakkat-makgi (안팔목바깥막기) (blocage externe avec l'intérieur du poignet)

▶Sonnal Geodeureo Bakkat-makgi (손날거들어바깥막기) (blocage externe en s'aidant de l'intérieur du poignet)

dant de l'extérieur de la main)

▶ *Sonnal Bakkat-makgi* (손날바깥막기) (blocage externe avec l'extérieur de la main)

▶ *Sonnaldeung Geodeureo Bakkat-makgi* (손날등거들어바깥막기)

(blocage externe en s'aidant de l'extérieur de la main)

▶ *Sonnaldeung Bakkat-makgi* (손날등바깥막기) (blocage externe avec l'extérieur de la main)

▶ *Sonbadak Geodeureo An-palmok Bakkat-makgi* (손바닥거들어안팔목바깥막기)

(blocage externe avec l'intérieur du poignet en s'aidant de la paume de la main)

### **Biteureo-makgi (비틀어막기: Blocage torsion)**

Une technique de blocage de l'attaque de l'adversaire consistant à tordre son corps avec la main opposée au pied avançant

Lorsque le pied droit avance, le défenseur est supposé bloquer avec la main gauche et vice versa. Il s'agit d'une technique de blocage visant à se servir du côté opposé du bras et de la jambe tout en tordant son corps.

<utilisation>

▶ *Bakkan-palmok* (Avant-bras externe) *Biteureo-naeryeo-makgi* (바깥팔목) 비틀어

내려막기 (Blocage torsion descendant avec l'extérieur du poignet)

- ▶ *Bakkan-palmok* (Avant-bras externe) *Biteureo-bakkan-makgi*  
(바깥팔목) 비틀어바깥막기(Blocage torsion externe avec l'extérieur du poignet)
- ▶ *Sonnaldeung Biteureo-bakkan-makgi* (손날등비틀어바깥막기)  
(Blocage torsion vers l'extérieur avec le haut de la main)
- ▶ *Sonnal Biteureo-yeop-makgi* (손날비틀어옆막기) 옆막기  
(Blocage torsion vers l'extérieur avec l'extérieur de la main)
- ▶ *Sonnal Biteureo-bakkan-makgi* (손날비틀어바깥막기)  
(Blocage torsion vers l'extérieur avec l'extérieur de la main)
- ▶ *An-palmok Biteureo-bakkan-makgi* (안팔목비틀어바깥막기)  
(Blocage torsion externe avec l'intérieur du poignet)

### **Cha-makgi (차막기: Blocage coup de pied)**

Une technique de blocage de l'attaque de l'adversaire en frappant avec le pied

Il s'agit d'une technique visant à directement bloquer l'avancée de l'adversaire avec la jambe ou le pied et à lui infliger de gros dommages. Cette technique permet de se défendre et d'attaquer simultanément.

<utilisation>

- ▶ *bakkat-cha-makgi* / 바깥차막기(Blocage coup de pied externe)
- ▶ *an-cha-makgi* / 안차막기(Blocage coup de pied interne)

▶ *ap-cha-makgi* / 앞차막기(Blocage coup de pied frontal)

▶ *yeop-cha-makgi* /옆차막기(Blocage coup de pied latéral)

### **Chyeo-makgi (쳐막기: Blocage en soulevant)**

Une technique de blocage d'une frappe de l'adversaire en attaquant avec une main

Il s'agit d'une technique visant à directement bloquer l'avancée de l'adversaire avec le bras ou la main et à lui infliger de gros dommages. Cette technique permet de se défendre et d'attaquer simultanément.

<utilisation>

▶ 내려 (쳐)막기 / *naeryeo (cheo) makgi* (Blocage bas)

▶ 바깥 (쳐)막기 / *bakkat (cheo) makgi* (Blocage central vers l'extérieur)

▶ 안 (쳐)막기 / *an (cheo) makgi* (Blocage central vers l'intérieur)

▶ 올려 (쳐)막기 / *olryeo (cheo) makgi* (Blocage haut)

### **Gawi-makgi (가위막기: Blocage en ciseaux)**

L'exécution d'un *anpalmok-bakkat-makgi* (blocage vers l'extérieur avec l'avant-bras interne) et d'un *naeryeo-makgi* (blocage tombant) simultanément.

Cette technique tient son nom du mouvement de ciseaux avec les deux poings se croisant devant la poitrine formant une paire de ciseaux : Une main fait un blocage extérieur avec l'intérieur du poignet tandis que l'autre fait un blocage vers l'intérieur avec l'avant-bras externe pour intercepter les attaques visant le tronc et la partie inférieure du corps.

### **Geodeo-makgi (걸어막기: Blocage déflecteur)**

Une technique visant à repousser l'attaque de l'adversaire sur le côté du corps

Il s'agit d'une technique visant à repousser l'attaque de l'adversaire avec la main ou le bras et à s'écarter de la trajectoire de l'attaquant.

<utilisation>

- ▶ *Naeryeo Makgi* / 내려 (걸어)막기 (blocage tombant)
- ▶ *Bakkat(Geodeo) Makgi* / 바깥 (걸어)막기 (blocage vers l'extérieur)
- ▶ *An Makgi* / 안 (걸어)막기 (blocage vers l'intérieur)
- ▶ *Ollyeo Makgi* / 올려 (걸어)막기 (blocage montant)

### **Geodeureo-makgi (거들어막기: Blocage avec soutien)**

Une technique de blocage avec l'appui de l'autre main

Il s'agit d'un mouvement d'appui de l'autre main afin de générer une plus grande force lors du blocage de l'attaque de l'adversaire. Il est également utilisé en tant que mouvement préparatoire au mouvement suivant.

### **Georeo-makgi (걸어막기: Blocage chassé)**

Une technique d'interception des attaques de l'adversaire

Il s'agit d'une technique d'interception visant à crocheter le bras du défenseur ou à enrouler la jambe autour de celle de l'adversaire à l'avance. En compétition *Gyeorugi* (entraînement), les deux bras peuvent être levés pour parer un coup de pied au visage de l'adversaire avançant.

<utilisation>

- ▶ *Balnal Georeo-makgi* (발날걸어막기) (blocage basculement avec l'extérieur du pied)
- ▶ *Sonnal eotgeoleomakgi* (손날엇걸어막기) (Blocage chassé avec l'extérieur de la main)
- ▶ (*Palmok*) *Eotgeoleomakgi* ((팔목) 엇걸어막기) (Blocage chassé avec le poignet)

### **Geumgang-makgi (금강막기: Geumgangryeoksa Blocage forme)**

Une technique exécutée avec un *olryeo-makgi* (blocage en levant) et un *naeryeo-*

*eop-makgi* (blocage latéral tombant) ou un *bakkat-makgi* (blocage vers l'extérieur)

Cette technique tient son nom du *Geumgang-ryeoksa* (littéralement, Guerrier diamant). Elle est utilisée lorsque l'adversaire frappe le visage et le tronc ou le visage et la partie inférieure du corps simultanément. Elle consiste à lever une main devant le visage pour bloquer tout en exécutant un blocage descendant ou vers l'extérieur avec l'autre main. Le défenseur pourra se servir de l'arrête externe de sa main (tranchant de la main) pour les blocages descendants et vers l'extérieur.

<utilisation>

(금강 (내려엮) 막기)

(blocage *geumgangryeoksa* latéral descendant)

▶ *Geumgang Bakkanmakgi* (금강바깥막기) (blocage *geumgangryeoksa* vers l'extérieur)

▶ *Sonnal Geumgang (Naeryeo Yeop) makgi* (손날금강 (내려엮) 막기)

(blocage *geumgangryeoksa* latéral descendant avec l'extérieur de la main)

▶ *Sonnal geumgangryeoksa Bakkanmakgi* (손날금강바깥막기)

(blocage *geumgangryeoksa* vers l'extérieur avec l'extérieur de la main)

**Hecheo-makgi (헤쳐막기: Bloquer en écartant)**

Une technique de blocage consistant à croiser les poignets et à les pousser sur l'autre côté

Lorsque les deux adversaires attaquent de deux côtés opposés, le défenseur croise les poignets et les pousse dans deux directions opposées. La surface de blocage

du corps peut être soit l'intérieur des poignets soit l'extérieur des poignets.

<utilisation>

- ▶ (bakkat-palmok) *heocheo-makgi* / (바깥팔목) 헤쳐막기(Blocage en croisant l'extérieur des poignets)
- ▶ *sonnal-heocheo-makgi* / 손날헤쳐막기(Blocage en croix main couteau)
- ▶ *sonnal-deung-heocheo-makgi* / 손날등헤쳐막기(Blocage croix avec le haut de la main couteau)
- ▶ *an-palmok-heocheo-makgi* / 안팔목헤쳐막기(Blocage en croisant l'intérieur des poignets)

### **Hwangso-makgi (황소막기: Blocage en cornes de vache)**

Une technique de blocage consistant à lever l'extérieur des deux poignets au-dessus de la tête

Il s'agit d'une technique de blocage utilisée lorsque l'adversaire attaque au-dessus de la tête. Le défenseur lève les deux bras au-dessus de sa tête de manière à former des cornes de vache afin que la puissance de l'adversaire soit affaiblie à la diagonale du bras.

### **Naeryeomakgi (내려막기: Blocage tombant)**

Une technique de blocage des attaques de l'adversaire de haut en bas

Il s'agit d'une technique de blocage descendant lorsque l'adversaire attaque l'estomac ou les parties génitales du défenseur. On peut utiliser *bakkatpalmok* (arrête externe du poignet), *batangson* (base de la paume ou paume de la main), *sonnal* (arrête externe de la main ou tranchant de la main), etc. pour bloquer la zone allant de la poitrine aux parties génitales.

<utilisation>

▶ *Geodeureo Naeryeo-makgi* (거들어내려막기)

(blocage descendant en s'aidant d'une main)

▶ (extérieur du poignet) *Naeryeo-makgi* [= *Araemakgi*] ((바깥팔목) 내려막기 [=아

래막기]) (blocage descendant avec l'extérieur du poignet)

▶ *Sonnal Geodeureo Naeryeo-makgi* (손날거들어내려막기)

(blocage descendant avec la paume de la main)

▶ *Sonnal Naeryeo-makgi* (손날내려막기) (blocage descendant avec l'extérieur de la main)

▶ *Sonnaldeung Geodeureo Naeryeo-makgi* (손날등거들어내려막기)

(blocage descendant en s'aidant du haut de la main)

**Nulleomakgi (눌러막기: Blocage en poussant vers le bas)**

Une technique de blocage consistant à appuyer sur le coup de l'adversaire

Il s'agit d'une technique visant à appuyer sur la main pour bloquer l'attaque de l'adversaire de la zone allant de la poitrine à la partie inférieure du corps. Le défenseur peut se servir de l'arrête externe du poignet, de la paume de la main, du tranchant de la main, etc. lorsque l'adversaire tente d'attaquer l'estomac.

<utilisation>

▶ *(Outer wrist) Nulleo-makgi* ((바깥팔목) 눌러막기) (blocage pression avec l'extérieur du poignet)

▶ *Batangson Nulleo-makgi* (바탕손 눌러막기) (blocage pression avec la paume de la main)

▶ *Sonnal Nulleo-makgi* 손날 눌러막기 (blocage pression avec l'extérieur de la main)

**Oesanteul-makgi (외산틀막기: Blocage au niveau supérieur de part et d'autre de la tête)**

Une technique combinant le *anpalmok-bakkat-makgi* (le blocage en écartant les avant-bras internes) et le *bakkatpalmok-naryeo-makgi* (le blocage en se baissant avec l'avant-bras externe)

Il s'agit d'une technique de blocage d'attaques visant le visage et la partie inférieure du corps. Une main bloque le visage avec l'arrête interne du poignet tandis que l'autre main bloque la partie inférieure du corps avec l'arrête externe du poignet sur le côté. Le défenseur pourra se servir de l'arrête externe de la main (tranchant de la main) et de l'arrête interne de la main (tranchant de la main côté p

ouce ou sonnaltung) à la place.

<utilisation>

▶ (palmok) *Oe-santeul-makgi* / (팔목) 외산틀막기

(Blocage forme montagne unique)

▶ *pyeon-son-oe-santeul-makgi* / 편손외산틀막기

(Blocage forme montagne unique avec la main ouverte)

### **Ollyeo-makgi (올려막기: Blocage en levant)**

Une technique de blocage de l'attaque de l'adversaire vers le haut

Lorsqu'il est attaqué, le défenseur peut se servir de l'arrête externe du poignet, de l'arrête externe de la main (tranchant de la main) ou de la base de la paume (paume de la main) pour bloquer du bas vers le haut.

<utilisation>

▶ *Guphinsonmok ollyeo-makgi* 굽힌손목올려막기 (Blocage montant avec le poignet plié)

▶ *Kkeureoolligi* [= *An-palmok ollyeo-makgi*] 끌어올리기 [= 안팔목올려막기]

(Blocage tirade avec l'intérieur du poignet)

▶ (*Bakkan-palmok*) *Ollyeo-makgi* [= *Ulgulmakgi*]

(바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기] (Blocage montant en utilisant le blocage montant externe)

▶ *Sonnal ollyeo-makgi* (손날올려막기) (Blocage montant main couteau)

**Santeul-makgi (산틀막기: Blocage au niveau supérieur de part et d'autre de la tête)**

Une technique de blocage avec les arrêtes internes et externes des poignets simultanément

Il s'agit d'une technique visant à bloquer deux attaques simultanées visant le visage du défenseur avec l'arrête interne du poignet dans le sens des aiguilles d'une montre et avec l'arrête externe du poignet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ce blocage est une technique de blocage des deux côtés simultanément dans laquelle le bras forme une montagne. L'arrête externe de la main (tranchant de la main) et l'arrête interne de la main (tranchant de la main côté pouce ou sonnaltung) peuvent également être utilisées.

<utilisation>

▶ (*Palmok*) *Santeul-makgi*: ((팔목) 산틀막기) (blocage en forme de montagne avec le poignet)

▶ *Pyeonson-Santeul-makgi* (편손산틀막기) (Blocage forme montagne avec la main ouverte)

▶ *Hecheo-Santeul-makgi* ((헤쳐산틀막기)) (Blocage forme montagne avec la main pont)

## **Yeom-makgi (옆막기: Blocage latéral)**

Une technique de blocage d'une attaque de l'adversaire sur le côté

Il s'agit d'une technique de blocage d'une attaque de l'adversaire sur le côté en se servant de l'arrête externe du poignet, de l'arrête interne du poignet, de l'arrête externe de la main, de l'arrête interne de la main et ainsi de suite. Cette technique est exécutée en tournant la main de l'intérieur vers le côté et, occasionnellement, il est possible de se servir des deux mains pour bloquer - une main bloque avec l'appui de l'autre.

<utilisation>

- ▶ (Bakkat-palmok) Geodeureo-naeryeo-yeommakgi (바깥팔목) 거들어내려옆막기 (Blocage descendant en s'aidant de l'extérieur du poignet)
- ▶ (Bakkat-palmok) Geodeureo-yeommakgi (바깥팔목) 거들어옆막기 (Blocage latéral horizontal en s'aidant de l'extérieur du poignet)
- ▶ (Bakkat-palmok) naeryeo-yeommakgi (바깥팔목) 내려옆막기 (Blocage latéral descendant avec l'extérieur du poignet)
- ▶ (Bakkat-palmok) Yeommakgi (바깥팔목) 옆막기 (Blocage latéral avec l'extérieur du poignet)
- ▶ Sonnal geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날거들어내려옆막기 (Blocage latéral descendant en s'aidant de la main couteau)
- ▶ Sonnal geodeureo-yeommakgi 손날거들어옆막기 (Blocage latéral horizontal en s'aidant de la main couteau)
- ▶ Sonnal naeryeo-yeommakgi 손날내려옆막기 (Blocage latéral descendant avec l

a main couteau)

▶ Sonnaldeung geodeureo-naeryeo-yeommakgi 손날등거들어내려옆막기

(Blocage latéral horizontal en s'aidant du haut de la main couteau)

▶ Sonnaldeung yeommakgi 손날등옆막기 (Blocage latéral avec le haut de la main couteau)

▶ Sonnal yeommakgi 손날옆막기 (Blocage latéral avec la main couteau)

▶ An-palmok geodeureo-yeommakgi 안팔목거들어옆막기 (Blocage latéral horizontal en s'aidant de l'extérieur du poignet)

▶ An-palmok yeommakgi 안팔목옆막기 (Blocage latéral horizontal avec l'intérieur du poignet)

## ***11. Milgi (밀기:Poussée)***

Un mouvement d'extension des bras ou de poussée de l'adversaire avec les mains ou les pieds

Il s'agit d'un mouvement visant à tenir l'adversaire éloigné en le poussant afin de créer un espace suffisant pour faciliter une attaque ou pour esquiver l'attaque de l'adversaire.

### **Bawi-milgi (바위밀기:Poussée rocher)**

Un mouvement de poussée d'un rocher imaginaire

Il s'agit d'un mouvement de poussée d'un rocher servant à se concentrer sur le contrôle de son esprit et de sa respiration. Ce mouvement est exécuté vers l'avant en plaçant une main au niveau de la taille et l'autre au niveau du flanc et en les remontant jusqu'au visage.

### **Milchyeo-naegi (밀쳐내기:Repousser)**

Un mouvement de poussée brusque de l'adversaire avec la main ou le pied

Il s'agit d'un mouvement soudain visant à pousser l'adversaire avec force en se servant de ses deux mains ou de son pied pour l'éloigner de soi.

### **Mireo-naegi (밀어내기:Poussée)**

Un mouvement lent de poussée d'un objet imaginaire volumineux à la force de la main ou du pied

Il ne s'agit pas d'une technique à utiliser contre un adversaire.

Il s'agit d'un mouvement employé en entraînement *Poomsae* (formes) afin de s'auto-discipliner et de contrôler sa respiration.

<utilisation>

- ▶ *nalgae-pyeogi* (날개펴기) (Ailes déployées)
- ▶ *baw-milgi* (바위밀기) (Poussée de rocher)
- ▶ *taesan-milgi* (태산밀기) (Poussée grosse montagne)
- ▶ *tong-milgi* (통밀기) (Poussée de tronche)

### **Nalgae-pyegi (날개펴기:Ailes déployées)**

Un mouvement de poussée des deux mains de chaque côté comme le déploiement des ailes d'un oiseau

Il s'agit d'un mouvement de montée des deux paumes au niveau de la poitrine et à hauteur des épaules, les doigts tournés vers le haut et les coudes tendus.

### **Taesan-milgi (태산밀기:Poussée grosse montagne)**

Un mouvement de poussée d'une montagne imaginaire

Il s'agit d'un mouvement de poussée d'une grosse montagne servant à se concentrer sur le contrôle de son esprit et de sa respiration. Ce mouvement peut être exécuté en serrant les talons des deux paumes l'un contre l'autre. Lorsque le pied d'attaque est avancé, les doigts de la main droite doivent être tournés vers le bas tandis que ceux de la main gauche doivent être tournés vers le haut. Les mains doivent être poussées devant la poitrine.

### **Tong-milgi (통밀기:Poussée tronche)**

Un mouvement de poussée d'une tronche imaginaire avec les paumes

Il s'agit d'un mouvement d'élévation des arrêtes externes des deux mains du *dang eon* (partie basse de l'abdomen) jusqu'au visage, les deux paumes tournées vers l e haut et de poussée lente des deux paumes vers l'avant comme si l'on tenait un e tronche et qu'on la poussait.

## **12. Neomgigi (넘기기:Balayage)**

Techniques de balayage ou de dégagement consistant à tirer ou à pousser l'adver saire pour le déséquilibrer

### **Deureo-neomgigi (들어넘기기:Soulever et dégager)**

Une technique de dégagement consistant à soulever l'adversaire

Il s'agit d'une technique de dégagement consistant à se servir de la force de s a taille pour soulever l'adversaire tout en le tenant par le bras ou la jambe.

► *Ogeum Deureo-neomgigi* (오금들어넘기기:):Une technique de mise à terre consist

ant à soulever le genou de l'adversaire

### ***Georeo-neomgigi (걸어넘기기: Balayage)***

Une technique de chassé de la jambe de l'adversaire

Il s'agit d'une technique de chassé consistant à tirer l'adversaire par le bras ou le col ou à pousser la poitrine ou l'épaule de l'adversaire avec une main tout en chassant la cheville ou le creux du genou de l'adversaire

<utilisation>

- ▶ *Balmok Georeo -neomgigi (발목걸어넘기기)* (chassé et balayage de la cheville)
- ▶ *Ogeum Georeo -neomgigi (오금걸어넘기기)* (chassé et balayage de l'arrière du genou)

## ***13. Pihagi (피하기:Esquive)***

Techniques de déplacement du corps pour esquiver une attaque de l'adversaire

Il s'agit de techniques servant à éviter l'attaque de l'adversaire en tournant ou en basculant son corps vers la gauche ou la droite ou en se penchant en avant ou en arrière.

### ***Biteureo-pihagi (비틀어피하기:Esquive en tordant le corps)***

Une technique d'esquive en tournant la partie supérieure du corps

Il s'agit d'une technique d'esquive consistant à tourner la partie supérieure du corps vers la gauche lorsque le pied gauche est avancé ou vers la droite lorsque le pied droit est avancé.

### **Jeocheo-pihagi (젓혀피하기:Esquive arrière)**

Une technique consistant à pencher la partie supérieure du corps vers l'arrière pour esquiver l'attaque de l'adversaire

Il s'agit d'une technique d'esquive de l'attaque de l'adversaire en se penchant en arrière et en se baissant.

### **Sugyeo-pihagi (숙여피하기:Esquive chute)**

Une technique d'esquive en abaissant la partie supérieure du corps

Il s'agit d'une technique d'esquive consistant à pencher la partie supérieure du corps vers l'avant et à se baisser pour éviter l'attaque de l'adversaire.

### **Teureo-pihagi (틀어피하기:Esquive pivot)**

Une technique d'esquive en tournant la partie supérieure du corps

Il s'agit d'une technique d'esquive consistant à tourner la partie supérieure du corps vers la droite lorsque le pied gauche est avancé ou vers la gauche lorsque le pied droit est avancé.

#### **14. Ppaegi (빠기: Tirade)**

Une technique de libération lorsqu'une partie du corps est saisie par l'adversaire

Il s'agit de techniques exécutées en tordant l'articulation et en la repoussant lorsque le poignet ou une autre partie du corps est saisie par l'adversaire.

#### **Hwidulleo-ppaegi (휘둘러빠기: Balancement et tirade)**

Une technique de balancement vers l'intérieur et l'extérieur et de tirade du poignet en se servant du coude ou de l'épaule comme axe

Lorsque l'on est saisi par le bras ou le col, on pourra largement basculer le bras selon l'axe de l'épaule afin de bloquer le bras de l'adversaire et de tirer son poignet vers l'extérieur.

#### **Nulleo-ppaegi (눌러빠기: Poussée et tirade)**

Une technique visant à tourner le poignet saisi vers l'extérieur et à le pousser ve

rs l'adversaire et à le tirer simultanément

Il s'agit d'une technique visant à tourner le poignet saisi par l'adversaire dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la main de l'adversaire lâche prise, utilisez l'arrête externe de la main (tranchant de la main) pour pousser et tirer.

### **Teureo-ppaegi (틀어빼기: Tourner et tirer)**

Une technique visant à tourner et à tirer le poignet saisi simultanément

Lorsque l'adversaire saisi le poignet, la main saisie est grande ouverte et l'arrête externe du poignet est tournée et instantanément tirée au point où le pouce et les quatre doigts de l'adversaire se rencontrent.

## **15. Seogi (서기: Position)**

### **Apgubi (앞굽이: Position vers l'avant)**

Une position consistant à placer le centre de gravité sur la jambe avant

Il s'agit d'une position de décalage du centre d'équilibre vers l'avant et de répartition de la majeure partie du poids sur la jambe d'appui avant.

### **Ap-seogi (앞서기:Position de marche)**

Posture consistant à faire un pas en avant

L'espace entre les deux pieds est environ la longueur d'un pas et le centre d'équilibre est au milieu avec le tronc droit.

### **Beom-seogi (범서기:Posture du tigre)**

Une position basse en ap-seogi (position de marche) avec les deux genoux suffisamment rapprochés pour se toucher

Il s'agit d'une position facilitant les petits et les grands mouvements vers l'avant ou l'arrière. Les deux genoux sont suffisamment rapprochés pour se toucher avec le talon du pied avant et le bol du pied arrière alignés. Le talon du pied avant est au-dessus du sol tandis que le centre de gravité repose presque sur le pied arrière.

### **Dwitgubi (뒷굽이:Position vers l'arrière)**

Une position dans laquelle le centre d'équilibre se trouve sur la jambe arrière

Lorsque les deux pieds sont pliés, le centre d'équilibre est décalé vers l'arrière et la majeure partie du poids se retrouve sur la jambe arrière d'appui. Si la jambe avant est plus décalée vers le centre du corps, cette posture est appelée ojja-seog

i.(position en forme de ‘⊥’)

<utilisation>

▶ *Oja-seogi* / ‘⊥’자서기(position en forme de ‘⊥’)

▶ *Dwigubi* / 뒷굽이(position vers l’arrière)

### **Gyeotdari-seogi (결다리서기:Position d'appui)**

Une posture consistant à plier les jambes en déplaçant le centre de gravité sur un pied et en gardant le centre d'équilibre avec l'aide de l'autre pied

Les deux genoux sont abaissés comme en *juchum-seogi* (position du cavalier).Le gros orteil du pied arrière d'appui est placé vers l'intérieur de manière à toucher la partie centrale de l'arrête interne (intérieur du pied) du pied avant d'appui.En se servant du pied d'appui comme axe, le bol du pied d'appui ne touche le sol que lorsque son talon s'élève du sol.

### **Hakdari-seogi (학다리서기:Posture de la grue)**

Une position consistant à plier un genou, tout en levant l'autre pied afin de placer son arrête interne (intérieur du pied) sur l'intérieur du genou ou le creux du genou.

La position tient son nom de la forme de la grue.Le centre de gravité est placé

sur un pied tandis que l'autre pied est placé sur le genou de la jambe d'appui pour garder l'équilibre...

<utilisation>

- ▶ *ogum-seogi* (오금서기) (position pliée en joignant les deux pieds)
- ▶ *Hakdari-seogi* (학다리서기) – *Posture de la grue*/(demi-tour à gauche)

### **Juchum-seogi (주춤서기:Position du cavalier)**

Une position dans laquelle les deux pieds sont parallèles, les deux jambes sont légèrement pliées et espacées de deux pas entre elles.

Les genoux des jambes pliées devraient être alignés avec le bout des pieds. Le tronc et les genoux ainsi que les jambes devraient être tendus. Le tronc, les genoux et les jambes sont tendus. Lorsque le bout des pieds pointe vers l'intérieur, il s'agit de l'*anjjong-juchum-seogi* (position du cavalier vers l'intérieur). Lorsqu'un pied est avancé d'un pas, on l'appelle *ap-juchum-seogi* (position du cavalier vers l'avant). Lorsqu'un pied est décalé en diagonale, on l'appelle *mo-juchum-seogi* (position du cavalier diagonale)

<utilisation>

- ▶ (나란히) 주춤서기 / (narani) *juchum-seogi*(Posture du cavalier)
- ▶ 모주춤서기 / *mo-juchum-seogi*-(Un pied est avancé à la diagonale à partir de la posture du cavalier)

▶안푹주춤서기 / anjjong-juchum-seogi( Le bout du pied est tourné vers l'intérieur à partir de la posture du cavalier)

▶앞주춤서기 / ap-juchum-seogi-(Un pied est avancé à partir de la posture du cavalier)

### **Kkoa-seogi (꼬아서기:Position croisée)**

Une position consistant à croiser les deux pieds lors d'un déplacement ou d'un tour vers l'avant, l'arrière ou le côté.

Lorsque l'on abaisse le centre de gravité, il s'agit d'une posture utilisée lors du décalage du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté. Lorsque le pied en mouvement est décalé devant le pied d'appui, on l'appelle *ap-kkoa-seogi* (position croisée vers l'avant). Lorsqu'il est décalé derrière le pied, *dwi-kkoa-seogi* (position croisée vers l'arrière).

<utilisation>

▶ Dwi-kkoa-seogi (뒤꼬아서기)Le pied en mouvement passe devant le pied d'appui/ (position croisée arrière)

▶ Ap-kkoa-seogi (앞꼬아서기)- Le pied en mouvement passe derrière le pied d'appui/ (position croisée avant)

### **Moaseogi (모아서기:Position pieds serrés)**

Une position dans laquelle les arrêtes internes des deux pieds (intérieur du pied) sont complètement serrées l'une contre l'autre et les deux genoux sont tendus

Avant ou après les *Poomsae* (formes), cette posture est adoptée pour se concentrer sur son esprit et apaiser la tension physique. Lorsque seuls les bords des pieds se touchent, on l'appelle *apchuk-moa-seogi*, et lorsque seul l'arrière des talons se touche, c'est *dwichuk-moa-seogi*.

<utilisation>

- ▶ (두발) 모아서기 / (Les deux pieds) moa-seogi (position pieds joints)
- ▶ 뒤축모아서기 / dwichuk-moa-seogi (Position pieds joints sur les talons)
- ▶ 앞축모아서기 / apchuk-moa-seogi (Position pieds joints sur le bord du pied)

### **Mo-seogi (모서기:Position diagonale)**

Une position diagonale avec le centre de gravité réparti de manière égale sur les deux jambes

Il s'agit d'une position visant à tourner les deux pieds en diagonal pour attaquer l'adversaire ou esquiver son attaque.

## **Narani-seogi (나란히서기:Position pieds serrés)**

Une position dans laquelle les deux pieds sont serrés et parallèles

Il s'agit d'une position dans laquelle les genoux sont tendus, le centre d'équilibre reste au milieu et les arrêtes internes des deux pieds (intérieur du pied) sont côte à côte. Lorsqu'ils pointent vers l'intérieur, on l'appelle *anjjong-seogi* (position vers l'intérieur) et lorsqu'ils pointent vers l'extérieur, *pyeoni-seogi* (position de repos)

<utilisation>

- ▶ *narani-seogi* (나란히서기) (Position pieds parallèles)
- ▶ *anjjong-seogi* (안짱서기) (position vers l'intérieur)
- ▶ *pyeoni-seogi* (편히서기) (position naturelle)

## **Yeop-seogi (옆서기:Quart de tour)**

Une position consistant à placer le pied droit ou gauche perpendiculairement à la *narani-seogi* (position parallèle)

Lorsque les deux genoux sont droits, la distance entre les deux pieds est environ la longueur d'un pied. Le bout du pied avancé devrait former un angle droit avec l'autre pied.

<utilisation>

▶ oreun-seogi

(오른서기) (right stance) ▶ wen-seogi (왼서기) (position à gauche)

## **16. Teuksupum (특수품:Formes spéciales)**

***Doljjeogwi* (돌쩌귀:Charnière)**

Un mouvement préparatoire à une attaque et une défense en séquence

Elle est utilisée en tant que mouvement préparatoire aux déplacements. Le dos du poing supérieure est tourné vers le haut pour la *keun doljjeogwi* (grosse charnière) tandis qu'il est tourné vers l'avant pour la *jageun doljjeogwi* (petite charnière).

<utilisation>

▶ *jageun doljjeogwi* / 작은돌쩌귀/(Grosse charnière)

▶ *keun doljjeogwi* / 큰돌쩌귀/(Petite charnière)

## **17. Ttwigi (뛰기:Saut)**

Utilisations d'un saut afin d'appliquer diverses techniques de Taekwondo

Il s'agit de mouvements d'attaque d'une cible plus haute ou éloignée ou d'esquive d'une attaque d'un adversaire. Ils peuvent impliquer un ou plusieurs tours verticaux ou un ou plusieurs sauts périlleux horizontaux.

### **Meolli-ttwigi (멀리뛰기:Saut en longueur)**

Un saut en longueur pour attaquer une cible éloignée

Il s'agit d'un saut pour attaquer une cible inatteignable de là où l'on se trouve avec le poing ou le pied.

### **Nopi-ttwigi (높이뛰기:Saut en hauteur)**

Un mouvement de ressort pour frapper une cible haute

Il s'agit d'un mouvement de ressort pour atteindre une cible haute, inatteignable d'une position fixe, à frapper avec le poing ou le pied.

### **Twieo-dolgi (뛰어들기:Saut tournant)**

Un ou plusieurs tours complets en l'air verticalement ou horizontalement

Il s'agit d'un mouvement de ressort consistant à faire un ou plusieurs tours. Un

déplacement à l'horizontal comme un *Dolgae-chagi* (360 Bi chagi) ou un 540° *Dwihuryeo-chagi* (Un coup de pied dessus arrière 540°), est appelé *Garodolgi* (tour horizontal). Un coup de pied vertical comme un *Gongjung-jebi-chagi* (coup de pied sauté) ou un *Gongjung-jebi-modum-chagi* (coup de pied sauté arrière avec les deux pieds en même temps) est appelé *serodolgi* (tour vertical).

<utilisation>

▶ *Garodolgi* (=수직축회전) – Tour horizontal/(élan vertical)

▶ *Serodolgi* (수평축회전) – Tour vertical/(élan horizontal)

**Ttwieo-neomgi (뛰어넘기: Saut au-dessus d'un obstacle)**

Un bond au-dessus d'un obstacle pour frapper une cible

Il s'agit d'un saut au-dessus d'une personne ou d'un objet pour frapper la cible avec le pied ou le poing.

## **Annexe**

**Parties du corps applicables (Surfaces de frappe)**

Parties du corps utilisées lors de l'exécution de techniques de Taekwondo

**Ageumson (아금손:Main arquée)**

Lorsque la main est ouverte, le pouce et l'index sont écartés, les articulations de s doigts légèrement recourbées vers l'intérieur formant un croissant de lune

**Anpalmok (안팔목:l'arrête interne du poignet)**

L'arrête interne du poignet lorsqu'un coup de poing est donné

**Apchuk (앞축:le bol du pied)**

La zone frontale de la plante du pied lorsque les orteils sont recourbés

**Bakkatpalmok (바깥팔목:l'arrête externe du poignet)**

La zone indiquant l'avant-bras externe lorsqu'un coup de poing est donné

**Balbadak (발바닥:la plante du pied)**

Le bas du pied

**Baldeung (발등:le cou de pied)**

La partie supérieure du pied

**Balkkeut (발끝:le bout des orteils)**

Il s'agit du bout des orteils lorsque le pied est tendu

**Balnal (발날:l'arrête extérieure du pied, techniquement connue sous le nom d' 'Extérieur du pied')**

L'arrête entre la plante et le cou de pied entre le petit orteil et le talon

**Balnaldeung (발날등:l'arrête interne du pied, techniquement connue sous le nom d' 'Intérieur du pied')**

L'arrête interne du pied

**Bamjumeok (밤주먹:technique de coup de poing consistant à faire dépasser l**

**e majeur, techniquement connu sous le nom d'Articulation ressort')**

Le poing avec l'articulation du majeur dépassant

**Batangson (바탕손:la base ou le talon de la paume, techniquement connue sous le nom de 'Paume de la main' ou 'Coup de poing talon')**

Il s'agit de la partie inférieure de la paume lorsque la main est pliée vers le haut.

**Deungjumok (등주먹:dos du poing)**

Il s'agit de la première articulation de l'index et du majeur, tournée vers le haut lorsqu'un coup de poing est donné.

**Deungpalmok (등팔목:l'arrière du poignet)**

Le côté supérieur du poignet lorsqu'un coup de poing est donné

**Dwitchuk (뒤축:le bas du talon)**

L'arrière de la plante

### **Dwitkkumchi (뒤꿈치:l'arrière du talon)**

L'arrête du talon rejoignant le tendon d'Achilles

### **Gawisonkkeut (가위손끝:Doigts en ciseaux)**

L'index et le majeur sont tendus et ouverts alors que les trois autres doigts sont enroulés sur la paume.

### **Gomson (곰손:Patte d'ours)**

Composée de la *batangson* (paume de la main) et de la troisième jointure des doigts. Les doigts sauf le pouce sont enroulés plus serrés que dans le *pyeonjumok* (poing plat)

### **Gupinsonmok (굽힌손목:Poignet plié)**

La zone de l'articulation entre le *sondeung* (dos de la main) et le *deungpalmok* (arrière du poignet) pliée vers l'intérieur.

### **Hansonkkeut (한손끝:un doigt unique)**

Le point tendu de l'index avec tous les autres doigts recourbés

**Jeonggangyi (정강이:la jambe)**

La zone dans laquelle les os frontaux de la partie inférieure de la jambe se situent

**Jipgebamjumeok (집게밤주먹:technique de coup de poing consistant à laisser l'index dépasser, techniquement connu sous le nom de 'Poing crochet')**

Le poing avec l'articulation de l'index dépassant lorsque le poing est plié

**Jipgejumeok (집게주먹:Poing tenailles)**

Le poing L'état formant une paire de tenailles avec le pouce et l'index tout en laissant les autres doigts enroulés sur la paume

**jumeok (주먹; le poing)**

Représentant la main avec les doigts recourbés, en particulier la partie frontale des premières articulations de l'index et du majeur comme zone de frappe

**Mejumok (메주먹:Marteau ou main serrée)**

L'arrête externe du poing lorsqu'un coup de poing est donné

**Mitpalmok (밀팔목:la base du poignet ou intérieur de l'avant-bras)**

La zone du poignet tournée vers le bas lorsqu'un coup de poing est donné

**Modumsonkkeut (모듬손끝:Doigts serrés)**

Les cinq doigts sont tous recourbés

**Moundusonkket (모은두손끝:Deux doigts serrés)**

L'index et le majeur sont tendus et serrés tandis que les trois autres doigts sont enroulés sur la paume.

**Mounsesonkket (모은세손끝:Trois doigts serrés)**

Les trois plus gros doigts à savoir l'index, le majeur et l'annulaire sont tendus et serrés tandis que le pouce et l'auriculaire sont enroulés.

**Mureup (무릎:le genou)**

La zone dans laquelle la rotule se situe entre le haut et le bas de la jambe

**Pal (팔:le bras)**

La partie située entre l'épaule et la taille pouvant être pliée ou tendue à l'articulation du coude

**Palgeup (팔굽):le coude)**

La partie extérieure de l'articulation où la partie supérieure et la partie inférieure se rencontrent

**Palmok (팔목:le poignet)**

La zone entre la main et l'avant-bras pouvant être mesurée avec les quatre doigts à partir de la base de la main

**Pyeonjumok (편주먹:le poing semi-serré, techniquement connu sous le de 'Poing plat')**

La seconde articulation depuis la première articulation des quatre doigts tendus forme le poing semi-serré

**Pyeonsonkkeut (편손끝:la pointe des doigts, techniquement connu sous le nom de 'Main ouverte')**

L'extrémité lorsque le majeur est légèrement plié afin de s'aligner avec l'index et l'annulaire tout en gardant les doigts serrés les uns contre les autres

**Son (손:la main)**

La partie sous le poignet avec les doigts non serrés

**sonbadak (손바닥:la paume)**

La partie intérieure de la main

**sondeung (손등:l'arrière de la main, techniquement connu sous le nom de 'Dors de la main')**

Le côté opposé à la paume

**sonnal (손날:l'arrête externe de la main, techniquement connue sous le nom de 'Tranchant de la main')**

La partie arrière de la main ouverte allant de l'auriculaire au poignet lorsque tous les doigts sont serrés et que leurs extrémités sont légèrement pliées vers l'intérieur

**sonnaldeung (손날등:l'arrête interne de la main, techniquement connue sous le nom de 'Tranchant de la main côté pouce' ou 'Sonnaltung')**

La zone indiquant le côté opposé à l'arrête externe de la main allant de la zone latérale de la première articulation du pouce à celle de l'index

**Seun-pyeonjumeok (세운편주먹:le poing semi-serré à la verticale ou poing plat vertical)**

La condition de *pyeonjumeok* (poing semi-serré ou poing plat) similaire au *mejumok* (marteau) avec l'arrête externe de la main tournée vers le bas

## **Geokkpa (격파:Casse)**

Techniques de casse d'objets durs avec les mains ou les pieds  
Il s'agit de processus de démonstration de la puissance et des techniques ayant été développées pendant l'étude du Taekwondo consistant à casser des objets

### **Casse créative (창의격파: )**

Une nouvelle technique de destruction utilisée par un combattant

Il s'agit d'une technique de destruction reconstituée par une personne pour frapper une cible en se servant de techniques d'un niveau supérieur jamais tentée ni réussie par d'autres.

### **(멀리뛰어격파:Casse saut en longueur)**

Une technique de saut en longueur pour atteindre une cible éloignée en s'aidant d'un objet

Il s'agit d'une technique de casse en se servant de la main ou du pied pour frapper une cible inatteignable.

<utilisation>

▶ *Twieo dwichagi*뛰어뒤차기(Coup de pied arrière sauté)

▶ *Twieo eop-chagi*뛰어옆차기(Coup de pied latéral sauté, coup de pied latéral volant)

▶ *Modumbal eop-chagi*모듬발옆차기(Coup de pied latéral en serrant les deux pieds)

### **Nopi-ttui (높이뛰어격파:Casse saut en hauteur)**

Une technique consistant à sauter en l'air à l'aide d'objets ou de personnes pour casser une cible

L'objectif de cette technique est de casser une cible trop haute, en se servant de ses mains ou pieds

<utilisation>

▶ *Gaseum bapgo dolgae-chagi* 가슴뺨고돌개차기

(Coup de pied tournant en marchant sur la poitrine de quelqu'un)

▶ *Gaseum bapgo dollyeo-chagi* 가슴뺨고돌려차기

(Coup de pied tournant en marchant sur la poitrine de quelqu'un)

▶ *Gaseum bapgo ap-chagi* 가슴뺨고앞차기

(Coup de pied sauté frontal en marchant sur la poitrine de quelqu'un)

▶ *Twieo dwi-huryeo-chagi* 뛰어뒤후려차기

(Coup de pied balayage arrière sauté)

▶ *Twieo ap-chagi* 뛰어앞차기

(Coup de pied frontal sauté)

▶ *Mechomhi modum ap-chagi* 메춤히모듬앞차기

(Coups de pieds avec les deux pieds joints)

### **Garo-dola-geokkp (가로돌아격파: Casse tournante verticale)**

Une technique consistant à sauter en l'air avec le cou formant un axe et à faire un ou plusieurs tours pour casser une cible avec les pieds

Il s'agit d'une technique de casse pouvant être exécutée d'une position fixe, à l'aveugle ou sans aucune assistance.

<utilisation>

▶ *Nun garigo (ttwieo) 540° dolgae-chagi* 눈가리고 (뛰어) 540도돌개차기

(Coup de pied tournant à 540° en aveugle)

▶ *Nun garigo (ttwieo) 540° dwi-huryeo-chagi* 눈가리고 (뛰어) 540도뒤후려차기

(Coup de pied fouetté arrière sauté en aveugle à 540°)

▶ *540° ~720° dolgae-chagi* 540~720도돌개차기

(Coup de pied tournant à 540° ~720°)

▶ *540° dwi-huryeo-chagi* 540도뒤후려차기 한~세 단계

(Coup de pied fouetté arrière un à trois pas à 540°)

**(뛰어넘어격파:Casse sautée)**

Une technique de saut au-dessus d'un obstacle pour casser une cible

Il s'agit d'une technique de frappe d'une cible avec la main ou le pied après avoir sauté au-dessus d'obstacles comme une personne ou d'autres objets

<utilisation>

▶ *~Neomeo eop-chagi* ~넘어옆차기 (Coup de pied latéral en sautant au-dessus d'un objet)

**Casse en un seul saut (한번뛰어격파:)**

Une technique de destruction de plusieurs cibles fixes en un seul bond

Il s'agit d'une technique de casse visant à exécuter une technique avec les deux pieds alternativement pour casser plusieurs cibles ou en se servant de la main et du pied ensemble avec différentes techniques.

<utilisation>

▶ *Gawi-chagi se~ Daseot banghyang*가위차기세~다섯방향

(Coups de pied en ciseaux dans trios à cinq directions différentes)

▶ *Deung bakgo ap-chagi sedangye*등밟고앞차기세단계

(Triple coup de pied avant en marchant sur le dos d'une personne)

▶ *Twieo dollyeochagi sedangye*뛰어돌려차기세단계

(Triple coup de pied tournant en sautant)

▶ *Twieo ap-chagi sedangye*뛰어앞차기세단계

(Triple coup de pied frontal en sautant)

▶ *Twieo eop-chagi sedangye*뛰어옆차기세단계

(Triple coup de pied latéral en sautant)

### **Casse puissante (위력격파)**

Une technique de casse servant à mesurer la puissance

Il s'agit d'une technique de casse utilisant des techniques de coup de poing, de fappe ou du coup de pied pour casser des cibles fixes, des tuiles de toit ou en marbre.

<utilisation>

▶ *Naeryeojireugi*내려지르기(charge descendante)

▶ *Naeryeo-chagi*내려차기(coup de pied descendant )

▶ *Dollyeochagi* 돌려차기 (Coup de pied tournant)

▶ *Dwichagi* 뒤차기 (Coup de pied arrière)

▶ *Ap-chagi* 앞차기 (Coup de pied frontal)

▶ *Eop-chagi* 옆차기 (Coup de pied latéral)

### **Casse de cibles multiples (여러표적격파)**

Une technique de casse rapide de cibles fixes ou en mouvement de différentes directions

Il s'agit d'une technique de casse en se servant des techniques du Taekwondo pour frapper diverses cibles toutes en même temps ou l'une après l'autre.

<utilisation>

▶ *Dabanghyang gyeokpa(break)* 다방향격파 (Casse dans plusieurs directions)

▶ *Illyeol gyeokpa(break)* 일렬격파 (Casse alignée)

### **(세로돌아격파: Casse tour horizontal)**

Une technique de casse en sautant en l'air en se servant de la taille ou de la poitrine comme axe pour tourner tout le corps horizontalement et frapper la cible avec le pied

Il s'agit d'une technique de destruction que l'on peut essayer de faire avec les yeux bandés ou en fonçant vers l'avant.

<utilisation>

▶ *Gaseum bapgo Gongjungjebichagi* 가슴 밟고 공중 제비차기

(Coup de pied sauté arrière vertical en marchant sur la poitrine d'une personne)

▶ *Gongjungjebi modum-chagi* 공중 제비모듬차기

(Coup de pied arrière vertical avec pieds joints)

▶ *Gongjungjebichagi* 공중 제비차기 (Coup de pied arrière vertical)

▶ *Nun garigogongjungjebi modum-chagi* 눈가리고 공중 제비모듬차기

(Coup de pied arrière vertical avec pieds joints en aveugle)

▶ *Nun garigogongjungjebichagi* 눈가리고 공중 제비차기

(Coup de pied arrière vertical en aveugle)

▶ *~Deonjigo naedideumyeo gongjungjebi modum-chagi*

~던지고 내딛으며 공중 제비차기

(Coup de pied sauté arrière vertical avec un objet lancé)

## Glossaire

Ordre phonétique coréen

360도돌개차기	Coup de pied tournant à 360°
나란히주춤서기	Posture du cavalier
두발내딛기	Deux pas en avant
두발모아서기	Position pieds joints
두발물러딛기	Deux pas en arrière
뛰어 540도뒤후려차기한~세단계	Coup de pied fouetté arrière avec élan de un à trois pas à 540°
뛰어 540도~720도돌개차기	Coup de pied tournant à 540° ~ 720°
바깥팔목거들어내려옆막기	Blocage descendant en s'aidant de l'extérieur du poignet
바깥팔목거들어바깥막기	Blocage externe en s'aidant de l'extérieur du poignet
바깥팔목거들어옆막기	Blocage latéral en s'aidant de l'extérieur du poignet
바깥팔목내려옆막기	Blocage descendant latéral avec l'extérieur du poignet
바깥팔목내려막기 [=아래막기]	Blocage descendant avec l'extérieur du poignet
바깥팔목눌러막기	Blocage pression avec l'extérieur du po

	ignet
바깥팔목바깥막기	Blocage externe avec l'extérieur du poignet
바깥팔목비틀어내려막기	Blocage torsion descendant avec l'extérieur du poignet
바깥팔목비틀어바깥막기	Blocage torsion externe avec l'extérieur du poignet
바깥팔목안막기 [=몸통막기]	Blocage central vers l'intérieur avec l'extérieur du poignet
바깥팔목옆막기	Blocage latéral horizontal en s'aidant de l'extérieur du poignet
바깥팔목올려막기 [=얼굴막기]	Blocage montant avec un blocage montant externe
바깥팔목헤쳐막기	Blocage en croisant l'extérieur des poignets
발등비틀어차기	Coup de pied tournant du haut du pied
주먹젓혀지르기	Poing renversé
주먹지르기	Coup de poing
팔목산틀막기	Blocage forme montagne avec poing
팔목엇걸어막기	Blocage baculement avec poignet
팔목외산틀막기	Blocage forme montagne unique
편손끝세워찌르기	Poussée verticale avec main lance
편손끝엮어찌르기	Poussée horizontale avec main ouverte
~넘어옆차기	Coup de pied lateral en sautant au-dessus d'un objet
~던지고내딛으며공중제비차기	Coup de pied sauté arrière vertical avec un objet lancé
'ㄷ'자지르기	Coup de poing en forme de 'ㄷ' ou coup de poing Diguetja
'ㄱ'자서기	Position en forme de 'ㄱ'
360도뒤후려차기	Coup de pied fouetté arrière avec élan à 360°
540도돌개차기	Coup de pied tournant à 540°
540도뒤후려차기	Coup de pied fouetté arrière avec élan à 540°
720도돌개차기	Coup de pied tournant à 720°
㊦	
가로돌기 [=수직축회전]	élan vertical
가로돌아격파	Casse tour vertical
가슴밟고공중제비차기	Coup de pied sauté arrière vertical en marchant sur la poitrine d'une personne

가슴밟고돌개차기	Coup de pied tournant en marchant sur la poitrine de quelqu'un
가슴밟고돌려차기	Coup de pied tournant en marchant sur la poitrine de quelqu'un
가슴밟고앞차기	Coup de pied sauté frontal en marchant sur la poitrine de quelqu'un
가위막기	Blocage ciseaux
가위손끝찌르기	Poussée bout du doigt ciseaux
가위손끝	Bout des doigts ciseaux
가위차기두방	Coup de pied ciseaux deux coups de pied
가위차기네방	Coup de pied ciseaux quatre coups de pied
가위차기다섯방	Coup de pied ciseaux cinq coups de pied :
가위차기세방	Coup de pied ciseaux trois coups de pied :
가위차기	Coup de pied ciseaux
거들어내려막기	Blocage descendant en s'aidant d'une main
거들어바깥치기	Charge vers l'extérieur d'appui
Page 49	
거들어세워찌르기	Poussée verticale en s'aidant d'une main
거들어막기	Blocage appuyé
거들어치기	Charge d'appui
거듭돌려차기	Coups de pied tournants successifs
거듭앞차기	Coups de pied frontaux successifs
거듭옆차기	Coups de pieds latéraux successifs
거듭차기	Coups de pied successifs
걸어막기	Blocage déflecteur
걸어넘기기	Chassé et balayage
걸어막기	Blocage chassé
겨루기준비 [=겨룸새]	Position de combat
격파	Casse
겹손준비	Posture avec les mains se chevauchant
결다리서기	Position d'appui
곰손안치기	Charge vers l'avant griffe d'ours
곰손앞치기	Charge frontale griffe d'ours
곰손	Patte d'ours
공중제비모뎀차기	Coup de pied arrière vertical avec pied

	s joints
공중제비차기	Coup de pied sauté
굴러돌려차기	Coup de pied sauté tournant
굴러옆차기	Coup de pied sauté latéral
굴러차기	Coup de pied tampon
굽힌손목바깥막기	Blocage externe en pliant le poignet
굽힌손목올려막기	Blocage montant avec le poignet plié
굽힌손목올려치기	Charge montante en pliant le poignet
굽힌손목	Poignet plié
금강내려옆막기	Blocage geumgangryeoksa latéral descendant
금강바깥막기	Blocage geumgangryeoksa vers l'extérieur
금강앞지르기	Coup de poing vers l'avant en forme de geumgangryeoksa
금강옆지르기	Coup de poing latéral en forme de geumgangryeoksa
금강막기	Blocage en forme de geumgangryeoksa
금강지르기	Coup de poing en forme de geumgangryeoksa
기본준비	Posture de base
꺾기	Blocage
꼬아서기	Position en croix
끌어올리기 [=안팔목올려막기]	Blocage tirade intérieur du poignet
㉞	
나란히서기	Position pieds joints
나래차기	Coup de pied aile double coup de pied
낙아차기	Coup de pied crocheté avec élan
날개펴기	Ailes déployées
내딛기	Pas en avant
내려걸어막기	Blocage descendant
내려쳐막기	Blocage bas
내려막기	Blocage descendant
내려지르기	Coup de poing descendant
내려찍기	Coupe descendante
내려차기	Coup de pied tombant
내려치기 D	Charge en avant
넘기기	Balayage
높이뛰기	Saut en hauteur
높이뛰어격파	Casse avec saut en hauteur
눈가리고뛰어 540도돌개차기	Coup de pied tournant à 540° en aveugle

눈가리고뛰어 540도뒤후려차기	Coup de pied fouetté sauté avec élan arrière à 540° en aveugle
눈가리고공중제비모듬차기	Coup de pied arrière vertical avec pieds joints en aveugle
눈가리고공중제비차기	Coup de pied arrière vertical en aveugle
눌러꺾기	Pression et blocage
눌러막기	Pression et blocage
눌러빼기	Poussée et tirade
Page 50	
㊦	
다방향격파	Casse dans plusieurs directions
다방향차기	Coups de pied multi-directionnels
당겨등주먹앞치기	Charge frontale avec poing arrière en tirant l'adversaire
당겨팔굽앞치기	Charge avant avec le coude en tirant l'adversaire
당겨지르기	Tirade et coup de poing
당겨치기	Charge tirade
돌개차기	Coup de pied circulaire
돌려지르기	Coup de poing tournant
돌려차기	Coup de poing tournant ou circulaire
돌려치기	Charge tournante
돌아딜기	Pas tournant
돌쩌귀	Tenailles
두메주먹안치기	Charge vers l'intérieur double point main
두손날안치기	Charge vers l'intérieur double main couteau
두발당성차기	Coups de pied sauté alternatifs
두손끝세워찌르기	Poussée deux doigts
두주먹허리준비	Position poings sur la taille
두팔굽옆치기 [=멍에치기]	Charge latérale avec les deux coudes
뒤꼬아서기	Position croisée arrière
뒤꿈치	L'arrière du talon
뒤돌아뛰어내려차기	Coup de pied hache tournant
뒤지르기	Coup de poing vers l'arrière
뒤차기	Coup de pied arrière avec élan
뒤축모아서기	Position pieds joints sur les talons
뒤축앞차기	Coup de pied frontal avec l'arrière du talon

뒤축	Le derrière du talon
뒤치기	Charge avec l'arrière du coude
뒤후려차기	Coup de pied fouetté arrière avec élan
뒷굽이	Position vers l'arrière
뒷발내딛기	Pas en avant jambe arrière
뒷발몰러딛기	Pas en arrière jambe arrière
뒷발받아차기	Coup de pied de contre jambe arrière
뒷발후려차기	Coup de pied fouetté jambe arrière
들어넘기기	Soulever et lancer
등밟고앞차기세단계	Triple coup de pied avant en marchant sur le dos d'une personne
등주먹내려치기	Charge descendant poing arrière
등주먹바깥치기	Charge vers l'extérieur poing arrière
등주먹앞치기	Charge frontale poing arrière
등주먹옆치기	Charge latérale poing arrière
등주먹	Poing arrière
등팔목	L'arrière du poignet
딛기	Marche
뛰기	Saut
뛰어돌려차기세단계	Triple coup de pied tournant en sautant
뛰어돌려차기	Coup de pied tournant sauté
뛰어두발앞차기	Coup de pied frontal sauté avec les deux pieds
뛰어두발옆차기	Coup de pied latéral volant avec les deux pieds
뛰어뒤차기	Coup de pied avec élan arrière sauté
뛰어뒤후려차기	Coup de pied fouetté arrière sauté avec élan
뛰어비틀어차기	Coup de pied sauté tournant
뛰어앞차기세단계	Triple coup de pied frontal en sautant
뛰어앞차기	Coup de pied sauté frontal
뛰어옆차기세단계	Triple coup de pied latéral en sautant
뛰어옆차기	Coup de pied latéral volant
뛰어넘기	Saut au-dessus d'un obstacle
뛰어넘어격파	Casse sauté
뛰어돌기	Tour sauté
뛰어차기	Coup de pied sauté
Page 51	
Ⓢ	
막기	blocage
멀리뛰기	Saut en longueur

멀리뛰어격파	Casse saut en longueur
메주먹내려표적치기	Charge ciblée descendante avec poing marteau
메주먹내려치기	Charge descendante poing marteau
메주먹바깥치기	Charge vers l'extérieur poing marteau
메주먹안치기	Charge vers l'intérieur poing marteau
메주먹옆치기	Charge latéral poing marteau
메주먹표적치기	Charge ciblée avec poing marteau
메주먹	Poing marteau ou main marteau
모주춤서기	Un pied est avancé à la diagonale à partir de la posture du cavalier
모똥돌려차기	Coup de pied tournant avec les deux pieds
모똥앞차기	Coup de pied frontal avec les deux pieds
모똥옆차기	Coup de pied latéral avec les deux pieds
모똥발옆차기	Coup de pied lateral en serrant les deux pieds
모똥손끝	Articulations des doigts
모똥차기	Coup de pied pieds joints
모딜기	Pas diagonal
모서기	Position diagonale
모아서기	Position pieds joints
모은두손끝	Deux doigts serrés
모은세손끝	Trois doigts serrés
무릎눌러꺾기	Pression et blocage du genou
무릎돌려치기	Charge genou tournant
무릎올려치기	Charge genou
무릎	Le genou
물러딜기	Pas en arrière
밀기	Poussée
밀어앞차기	Coup de pied frontal poussée
밀어옆차기	Coup de pied latéral poussée
밀어내기	Poussée
밀어차기	Coup de pied poussée
밀쳐내기	Poussée
밀으로틀어빼기	Tour et tirade descendants
밀팔목	La base du poignet ou l'intérieur du poignet
Ⓜ	
바깥걸어막기	Blocage vers l'extérieur

바깥쳐막기	Blocage central vers l'extérieur
바깥차막기	Blocage coup de pied extérieur
바깥막기	Blocage vers l'extérieur
바깥차기	Coup de pied vers l'extérieur
바깥치기	Charge vers l'extérieur
바깥팔목	Le bord externe du poignet
바위밀기	Poussée de rocher
바탕손내려막기	Blocage descendant avec le haut de la paume
바탕손눌러막기	Blocage pression avec le haut de la paume
바탕손안막기	Blocage vers l'intérieur avec le haut de la paume
바탕손안치기	Charge vers l'intérieur avec le haut de la paume
바탕손앞치기	Charge frontale avec le haut de la paume
바탕손올려치기	Charge supérieure avec le haut de la paume
바탕손	La base ou le haut de la paume, techniquement connue sous le nom de « paume de la main » ou « coup de poing paume »
반달차기	Coup de pied croissant
받아막기	Blocage absorbant
받아차기	Coup de pied de contre
발끝	Le bout des orteils
발날걸어막기	Blocage chassé avec l'extérieur du pied
발날	L'extérieur du pied, techniquement connu sous le nom de « extérieur du pied »
발날등안막기	Blocage vers l'intérieur avec le bout du pied
Page 52	
발날등	L'intérieur du pied, techniquement connu sous le nom de « intérieur du pied »
발등돌려차기	Coup de pied tournant du bout du pied
발등앞차기	Coup de pied frontal du bout du pied

발등	Le cou de pied
발목걸어넘기기	Chassé et balayage de la cheville
발바닥받아막기	Une technique de blocage consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la plante du pied
발바닥	La plante du pied
발붙여내려차기	Coup de pied hache sauté
발붙여돌려차기	Coup de pied tournant jambe avant rapide
발붙여옆차기	Coup de pied latéral jambe avant rapide
발붙여후려차기	Coup de pied fouetté jambe avant rapide
발붙여차기	Coup de pied avec pied en avant
밤주먹젓혀지르기	Poing renversé avec articulations de la main
밤주먹	Le poing avec le doigt du milieu dépassant, techniquement connu sous le nom de « articulation à ressort »
범서기	Posture du tigre
보주먹준비	Position poing couvert
비틀어꺾기	Torsion et blocage
비틀어막기	Blocage torsion
비틀어차기	Coup de pied torsion
비틀어치기	Charge torsion
비틀어피하기	Esquive torsion
빼기	Tirade
㊦	
사용부위	Parties du corps applicables
산틀막기	Blocage en forme de montagne
서기	Position
세로돌기 [=수평축회전]	Elan horizontal
세로돌아격파	Casse tournante horizontale
세손끝세워찌르기	Poussée trois doigts
세운편주먹	Le poing semi-plié à la verticale ou poing plat vertical

세워지르기	Coup de poing vertical
세워찌르기	Poussée verticale
손	La main
손날거들어내려옆막기	Blocage descendant latéral avec l'extérieur du poignet
손날거들어내려막기	Blocage latéral avec l'extérieur du poignet
손날거들어바깥막기	Blocage vers l'extérieur en s'aidant de l'extérieur de la main
손날거들어옆막기	Blocage latéral avec l'extérieur du poignet
손날금강내려옆막기	Blocage geumgangryeoksa latéral descendant avec l'extérieur de la main
손날금강바깥막기	Blocage geumgangryeoksa vers l'extérieur avec l'extérieur de la main
손날내려옆막기	Blocage latéral descendant avec main couteau
손날내려막기	Blocage descendant avec l'extérieur de la main
손날내려치기	Charge descendante avec main couteau
손날눌러막기	Blocage pression avec l'extérieur de la main
손날바깥막기	Blocage externe avec l'extérieur de la main
손날바깥치기	Charge vers l'extérieur avec main couteau
손날비틀어바깥막기	Blocage torsion vers l'extérieur avec l'extérieur de la main
손날비틀어옆막기	Blocage torsion vers l'extérieur avec l'extérieur de la main
손날안막기	Blocage vers l'intérieur avec l'extérieur de la main
손날안치기	Charge vers l'intérieur avec main couteau
손날엇걸어막기	Blocage chassé avec l'extérieur de la main
손날옆막기	Blocage latéral avec main couteau
손날옆치기	Charge latérale avec main couteau
손날올려막기	Blocage montant main couteau
손날해쳐막기	Blocage croix main couteau
손날	Main couteau
손날등거들어내려옆막기	Blocage latéral horizontal en s'aidant d

	u haut de la main couteau
손날등거들어내려막기	Blocage descendant en s'aidant du haut de la main
손날등거들어바깥막기	Blocage vers l'extérieur en s'aidant de l'extérieur de la main
손날등내려치기	Charge descendante avec le haut de la main couteau
Page 53	
손날등바깥막기	Blocage externe avec l'extérieur de la main
손날등바깥치기	Charge vers l'extérieur avec le haut de la main couteau
손날등비틀어바깥막기	Blocage torsion vers l'extérieur avec le haut de la main
손날등안치기	Charge vers l'intérieur avec le haut de la main couteau
손날등옆막기	Blocage latéral avec le haut de la main couteau
손날등옆치기	Charge latérale avec l'arrière de la main couteau
손날등헤쳐막기	Blocage croix avec le haut de la main couteau
손날등	Haut de la main couteau
손등	L'arrière de la main, techniquement connu sous le nom de « Dos de la main »
손목비틀어꺾기	Tordre et bloquer les articulations du poignet de l'adversaire
손바닥거들어안팔목바깥막기	Blocage externe de l'intérieur du poignet en s'aidant de la paume de la main
손바닥받아막기	Une technique de blocage consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la paume de la main
손바닥	La paume
숙여피하기	Esquive chute

◎	
아금손앞치기 [=칼재비]	Charge frontale main ouverte
아금손	Main arquée
안걸어막기	Blocage vers l'intérieur
안쳐막기	Blocage central vers l'intérieur
안차막기	Blocage coup de pied interne
안막기	Blocage vers l'intérieur
안짱주춤서기	Le bout du pied est tourné vers l'intérieur à partir de la posture du cavalier
안짱서기	Position vers l'intérieur
안찍기	Coupe vers l'intérieur
안차기	Coup de pied vers l'intérieur
안치기	Charge vers l'intérieur
안팔목거들어바깥막기	Blocage externe en s'aidant de l'intérieur du poignet
안팔목거들어옆막기	Blocage latéral horizontal en s'aidant de l'intérieur du poignet
안팔목바깥막기	Blocage externe avec l'intérieur du poignet
안팔목비틀어바깥막기	Blocage torsion externe avec l'intérieur du poignet
안팔목안막기	Blocage vers l'intérieur avec l'intérieur du poignet
안팔목옆막기	Blocage latéral horizontal avec l'intérieur du poignet
안팔목헤쳐막기	Blocage en croisant l'intérieur des poignets
안팔목	Le bord interne du poignet
앞꼬아서기	Position croix frontale
앞주춤서기	Un pied est avancé à partir de la posture du cavalier
앞차막기	Blocage coup de pied frontal
앞굽이	Position vers l'avant
앞발내딛기	Pas en avant jambe avant
앞발물러딛기	<b>Pas en arrière jambe avant</b>
앞발받아차기	<b>Coup de pied de contre jambe avant</b>
앞발후려차기	Coup de pied fouetté jambe avant
앞서기	Position de marche
앞찍기	Coupe vers l'avant
앞차기	Coup de pied frontal
앞축돌려차기	Coup de pied tournant avec le bol du pied

앞축모아서기	Position pieds joints sur le bol du pied
앞축앞차기	Coup de pied frontal avec le bol du pied
앞축	Le bol du pied
앞치기	Charge vers l'avant
옆어찌르기	Poussée horizontale
여러표적격파	Casse de plusieurs cibles
옆차막기	Blocage coup de pied latéral
옆딛기	Pas de côté
옆막기	Blocage latéral
옆서기	Position latérale
옆지르기	Coup de poing de côté
옆차기	Coups de pieds latéraux successifs
옆치기	Charge latérale
Page 54	
오금걸어넘기기	Basculement et balayage de l'arrière du genou
오금서기	Position pliée en serrant les deux pieds
오른겨룸새	<b>Position de combat droite</b>
오른돌아딛기	Position de tour droit
오른딛기	Pas à droite
오른서기	Position à droite
오른뒤딛기	Pas en arrière jambe droite
오른앞딛기	Pas en avant jambe droite
올려걸어막기	Blocage montant
올려쳐막기	Blocage haut
올려막기	Blocage montant
올려치기	Charge montante
외산틀막기	Blocage forme montagne unique
왼겨룸새	<b>Position de combat à gauche</b>

왼돌아딛기	Pas tour à gauche
왼딛기	Pas à gauche
왼서기	Position à gauche
왼뒤딛기	Pas en arrière jambe gauche
왼앞딛기	Pas en avant jambe gauche
위력격파	Casse puissance
위로틀어빠기	Tour et tirade montants
이어차기	Coups de pied alternés
일렬격파	Casse alignée
⊗	
작은돌쩌귀	Petite charnière
잡고내려차기	
잡고돌려차기	Coup de pied soutenu et tournant
잡고비틀어차기	Coup de pied soutenu et tournant
잡고앞차기	Coup de pied soutenu et frontal
잡고차기	Coup de pied soutenu
잡고후려차기	Coup de pied soutenu et fouetté
잡기	Saisie
정강이받아막기	Une technique de blocage consistant à absorber l'attaque de l'adversaire avec la jambe
정강이	La jambe
젓혀지르기	Poing renversé
젓혀찌르기	Poussée renversée

젓혀피하기	Esquive en se penchant
제비품바탕손앞치기	Charge vers l'avant avec la paume de la main
제비품손날안치기	Charge vers l'intérieur avec la main couteau
제비품치기	Charge
제자리딛기	Marcher en position fixe
주먹	Le poing
주춤서기	Posture du cavalier
준비자세	Position de combat
지르기	Coup de poing
집게밤주먹	Le poing avec l'index dépassant, techniquement connu sous le nom de « doigt crochet »
집게주먹앞치기	Charge frontale avec l'index
집게주먹지르기	Coup de poing avec l'index
집게주먹	Poing tenailles
짓짚기	Tampon sur le pied
찌르기	Poussée
찍기	Coupe
⊕	
차기	Coup de pied
차막기	Blocage coup de pied
창의격파	Casse créative
챗다리지르기	Poing fourche
쳐막기	Blocage de charge

Page 55	
치기	Charge
치지르기	Poing élévation
㉞	
큰돌쩌귀	Grosse charnière
㉟	
태산밀기	Poussée grosse montagne
통밀기	Poussée de tronche
통밀기준비	Position poussée de tronche
특수품	Formes particulières
틀어빠기	Tour et tirade
틀어피하기	Esquive tournante
㊱	
팔	Le bras
팔굽내려치기	Charge descendante avec le coude
팔굽눌러꺾기	Pression et blocage du coude
팔굽돌려치기	Charge tournante du coude
팔굽옆치기	Charge latérale du coude
팔굽올려치기	Charge supérieure du coude
팔굽표적치기	Charge de cible avec le coude
팔굽	Le coude
팔목	Le poignet
편손산틀막기	Blocage forme montagne avec la main ouverte
편손외산틀막기	Blocage forme montagne unique avec la main ouverte

편손끝	Le bout des doigts, techniquement connu sous le nom de « Main lancée »
편주먹지르기	Coup de poing ouvert
편주먹	Le poing semi-plié, techniquement connu sous le nom de « Poing plat »
편히서기	Position naturelle
표적지르기	Coup de poing cible
표적차기	Coup de pied cible
표적치기	Charge cible
피하기	Esquive
㉔	
학다리서기	Posture de la grue
한번뛰어격파	Casse un saut
한손끝세워찌르기	Poussée un doigt
한손끝	Un seul doigt
헤쳐산틀막기	Blocage forme montagne avec la main pont
헤쳐막기	Blocage croix
황소막기	Blocage en forme de cornes de vache
후려차기	Coup de pied fouetté avec élan
휘둘러빼기	Torsion et tirade

	Main d'œuvre de normalisation de la terminologie 2008	Main d'œuvre de normalisation de la terminologie 2009-2010
Chercheur principal	Kang SeongCheol (Université de Yongin)	Yi Bong (Kukkiwon)
Chercheur	Jeong Se Gu (Université Nationale de Séoul) Lee Jong Gwan (Kukkiwon) Park Seung Yong (Académie Militaire de Corée) Jeon Jeong Wu (Université de Kyunghee) Jang Kweon (Université des Sports Nationale de Corée) Yim Shin Ja (Université de Kyunghee) Kim Jung Heon (Université de Yongin)	Park Seung Yong (Académie Militaire de Corée) Yim Shin Ja (Université de Kyunghee) Jung Jae Hwan (Université de Chosun) Kim Jung Heon (Université de Yongin) Lee Chang Hu (Université de Kyungwon)
Chercheurconseiller	Lee Yeong Lim (Université Sangji) Choi Hyeon Min (Université Dongguk) Park Jeong Ho (Université Kyunghee)	Park Jeong Hoi (Université Kyunghee)
Membres du Conseil	Kim Se Jung (Société de la langue coréenne) Kim Han Saem (Institut National de la langue coréenne)	Kim Se Jung (Société de la langue coréenne) Han Yong Wun (Gyeoryeomal Keun Sajeon) Kim Yu Mi (Université de Kyunghee)
Coordinateur	Lee Kyu Seok (Kukkiwon)	Oh Dae Young (Kukkiwon)
Assistant	Choi Chi Sun (Kukkiwon)	Choi Chi Sun (Kukkiwon)
Supervision de l'expression et de la transcription (version coréenne) : Institut National de la langue coréenne		

# Terminologie technique du Taekwondo

Première impression(Edition coréenne):10 août 2010

Première publication(Edition coréenne):15 août 2010

Première traduction:22 décembre 2011

Première traduction: 31 décembre 2011

Publication :Kang Won Sik

Éditeur :Yi Bong

Publié par l'Institut de recherche de Taekwondo, Kukkiwon 02) 553-5651

Traduit en anglais et supervise par : Lexcode Ltd. Tel: 82-2-521-2685

Conçue et produite par :Hangang C&C Tel: 82-2-2638-7474