

LES GRADES

Les grades enfants avant la ceinture bleue

- 15° GEUB: ceinture blanche
- 14° GEUB: ceinture jaune
- 13° GEUB: ceinture jaune, 1 barrette orange
- 12° GEUB: ceinture orange
- 11° GEUB: ceinture orange, 1 barrette verte
- 10° GEUB: ceinture verte
- 9° GEUB: ceinture verte, 1 barrette violette
- 8° GEUB: ceinture violette
- 7° GEUB: ceinture violette, 1 barrette bleue

Les grades adultes avant la ceinture bleue

- 10° GEUB: ceinture blanche
- 9° GEUB: ceinture jaune
- 8° GEUB: ceinture jaune, 1 barrette bleue
- 7° GEUB: ceinture jaune, 2 barrettes bleues

Les grades enfants et adultes à partir de la ceinture bleue

- 6° GEUB: ceinture bleue
- 5° GEUB: ceinture bleue, 1 barrette rouge
- 4° GEUB: ceinture bleue, 2 barrettes rouges
- 3° GEUB: ceinture rouge
- 2° GEUB: ceinture rouge, 1 barrette noire
- 1^{er} GEUB: ceinture rouge, 2 barrettes noires

L'ENTRAINEMENT :

Il se structure autour de plusieurs approches.

- ❖ Les **KIBON** : 기본 techniques de base.

Ils permettent d'apprendre les différents gestes techniques d'attaques et de défenses des membres supérieurs et inférieurs.

- ❖ Les **P'UMSAE** : 품새

Constitués d'enchaînements de défenses, d'attaques et de déplacements, ils s'exécutent individuellement.

Il existe 8 P'umsae obligatoires pour obtenir le niveau de ceinture noire 1^{er} Dan.

IL, I, SAM, SA, O, YUK, CHIL, PAL JANG.

- ❖ Les **HAN BEON** : 한번

Ce sont des combats conventionnels pour développer la précision et la maîtrise des techniques.

- ❖ Les **GYEORUGI** : 겨루기

Ce sont des combats libres exécutés avec les protections : plastron, coquille, casque, protections tibias et avant-bras, mitaines, protège dents.

LE P'TIT GUIDE



DU YAE KWON DO O.C. GTF

LEXIQUE

DO BOK : 도복 tenue de T.K.D.

P'UMSAE : 품새 enchaînements codifiés

GEUB : 급 degré d'apprentissage (grade)

Les positions du corps

SEOGI : 서기 position haute

GUBI : 구비 position basse

Direction des attaques

AP : 앞 de face

YEOP : 옆 de côté

DWI : 뒷 en arrière

DOLLYO : 돌려 mouvement circulaire

NELYO : 내려 mouvement descendant

AN : 안 vers l'intérieur

BAKKAT : 바깥 vers l'extérieur

MAKKI : 막기 blocage

CHIGI : 치기 attaque avec impact fouetté

CHAGI : 차기 coup de pied

JILEUGI : 지르기 coup de poing en puissance

Quelques ordres

CHALYEOS ! 차렷 : garde à vous !

GYONGLYE ! 경례 : saluez !

JUNBI ! 준비 : prêt !

BALO ! 바로 : revenez !

SWIO ! 쉬오 : repos !

SIJAG ! 시작 : commencez !

Compter en coréen

HANA 하나 : un

DUL 둘 : deux

SES 셋 : trois

NES 넷 : quatre

DASEOS 다섯 : cinq

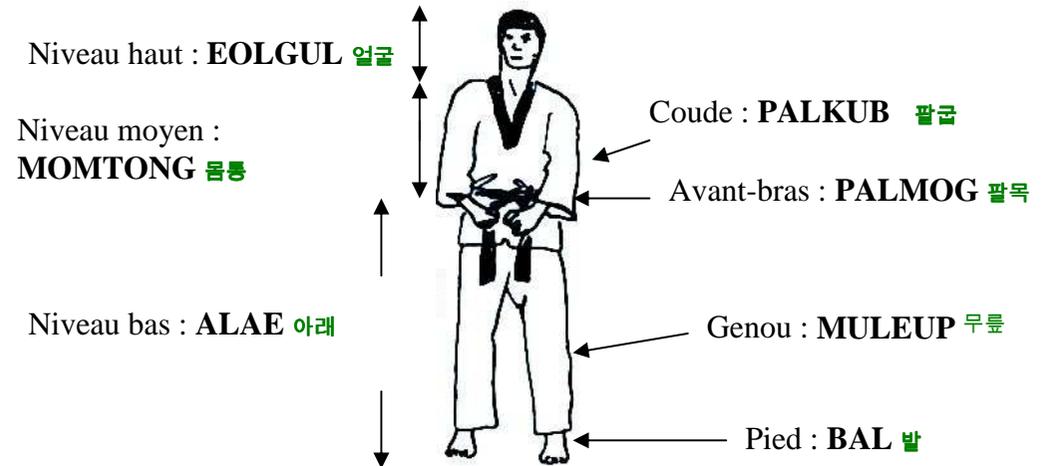
YEOSEOS 여섯 : six

IL-GOP 일곱 : sept

YEODEOL 여덟 : huit

AHOP 아홉 : neuf

YEOL 열 : dix

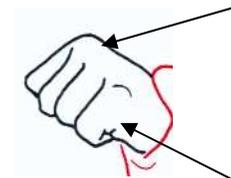


SONKKEUT 손끝



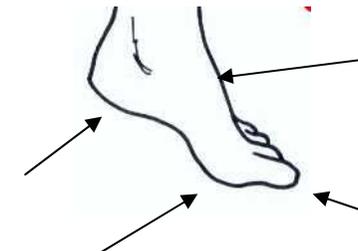
SONNAL 손날

DEUNG JUMEONG 등주먹



ME JUMEONG মে 주먹

DWI CHUG 뒷축



AP CHUG 앞축

BAL DEUNG 발등

BAL KKEUT 발끝