

## 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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

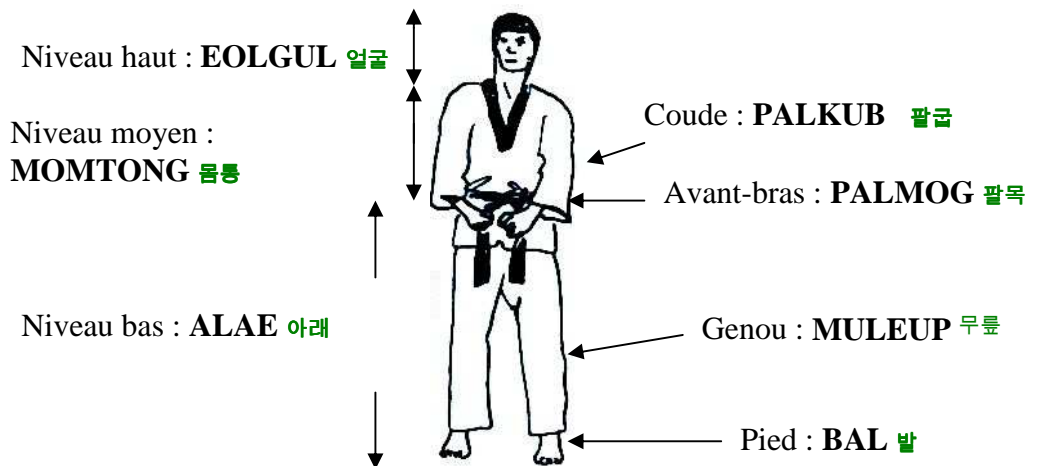
**YEOSEOS** 여섯 : six

**IL-GOP** 일곱 : sept

**YEODEOL** 여덟 : huit

**AHOP** 아홉 : neuf

**YEOL** 열 : dix

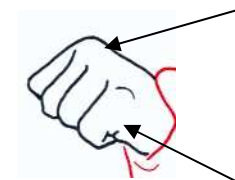


**SONKKEUT** 손끝



**SONNAL** 손날

**DEUNG JUMEOG** 등주먹



**ME JUMEOG** মে 주먹

**DWI CHUG** 뒷축

**AP CHUG** 앞축

**BAL DEUNG** 발등

**BAL KKEUT** 발끝

