

Lexique et Techniques

Voici un descriptif de la terminologie adoptée pour décrire les techniques de Taekwondo. La romanisation du hangûl (l'alphabet coréen) est changeante, pour vous y retrouver entre différents ouvrages, fiez-vous à la phonétique et non à l'orthographe.

La méthode officielle du Kukkiwon (centre national coréen et référence mondiale) pour dénommer les techniques est :

- 1- Partie du corps utilisée
- 2 - Niveau attaqué
- 3 - Spécificité de trajectoire éventuelle
- 4 - Famille de la technique

Exemple 1 :

"han sonnal eulgoul bitureo makki" (1 - han sonnal : tranchant de une main, 2 - eulgoul : au niveau haut, 3 - bitureo : en torsion/vrille, 4 - makki : defense) = Défense au niveau haut avec un tranchant de main et vrille du corps.

Exemple 2 :

"ap tchuk mureup tollyo chagui" (1 - ap tchuk : avant de la plante du pied, 2 - mureup : au genou, 3 - tollyo : circulaire, 4 - chagui : frappe de jambe) = coup de pied circulaire dans le genou en frappant avec le dessous des orteils.

Les bases

Voici un résumé des principaux termes. A mesure de votre progression il vous faudra connaître la toute la terminologie correspondant à votre grade. Voir les documents téléchargeables sur la page "passage de grade".

o **Généralité**

Mu Do : voie martiale

Mu Ye : art martial

Mu Sul : techniques martiales

Ap : avant

Tit : arrière

Yop : de coté

Nellyo : descendant (percussion)

Nullo : descendant (pression)

Ollyo : ascendant

Tollyo : circulaire

An : vers l'intérieur

Bakkat : vers l'extérieur

Alé : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

Oreun : droite

Wen : gauche

Il, y, sam, sa, oh (chiffres d'algèbre) : 1, 2, 3, 4, 5

Youk, Tchil, Pal, Ku, Ship (suite) : 6, 7, 8, 9, 10

Han, dul, set, net, dassot (pour dénombrer/compter) : 1, 2, 3, 4, 5

Yossot, Il-gop, Yodol, Ahop, Yol : 6, 7, 8, 9, 10

Kibon : base

Kibon dongjak : mouvements de base

Tchalyot : garde à vous

Kyongnye : saluez

Jabki : saisie

Kukki : pression / clef articulaire

Jitzitki : marteler / pilonner

Paegi : désaisie

Pyojeok : (frappe) sur cible

Opo : main horizontale

Sewo : main verticale

Jetcho : main retournée (paume vers le ciel)

Bitureo : torsion

○ **Partie du corps**

Son : la main

Sonmok : poignet

Sonnal : tranchant de la main

Sonnal Deung : revers du tranchant de la main (coté pouce)

Sonkarat : doigts de la main

Pyon son : main à plat

Pyon son keut : pique de doigts (littéralement : extrémité/bout de la main à plat)

Batang son : paume de la main

Bal : pied

Balnal : tranchant du pied

Balnal Deung : tranchant interne du pied (coté gros orteil)

Balkeut : pique des orteils (littéralement : extrémité/bout du pied)

Ap bal : pied de la jambe avant

Tit bal : pied de la jambe arrière

Dari : jambe

Joumeuk : le poing

Deung joumeuk : revers du poing

Me joumeuk : dessous du poing (marteau)

Palmok : avant bras

An palmok : partie interne de l'avant bras

Bakkat palmok : partie externe de l'avant bras (par convention on ne le précise pas)

Palkoup : coude

Ap tchuk : avant de la plante du pied

Tit tchuk : arrière de la plante du pied

Tit kumchi : arrière du talon

Mureup : genou

Mok : cou

Teok : mâchoire

Mori : tête

○ **Position : "seugui"**

Naranhi seugui : position pieds largeur épaule

(kibon) Jounbi seugui : position de préparation

Kyorugui jounbi seugui : préparez-vous au combat (en garde)
Moa seugui : position pieds joints
Ap seugui : position de marche en avant
Ap koubi seugui : position fléchie vers l'avant
Tit koubi seugui : position fléchie vers l'arrière
Joutchoum seugui : position du cavalier
Beom seugui : position du tigre
Ap koa seugui : position jambe croisée, talon avant levé, déplacement sur le côté
Tit koa seugui : position jambe croisée, talon arrière levé, déplacement vers l'avant

○ **Défense : "makki"**

Ale makki : défense niveau bas
Montong makki : défense niveau moyen vers l'intérieur
Montong an makki : défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe arrière
Montong bakkat makki : défense niveau moyen vers l'extérieur
Eulgoul makki : défense niveau haut
Sonnal makki : défense avec tranchants des mains
Han sonnal makki : défense avec tranchant d'une main
Batang son makki : défense paume de la main
An palmok bakkat makki : défense vers l'extérieur avec l'intérieur de l'avant bras
Godureo makki : défense renforcée (deux bras)
Eut keuleu makki : défense croisée (deux bras)
Hetcho makki : défense poussée (deux bras)
Kawi makki : défense ciseaux (deux bras)

○ **Attaque de pied : "tchagui"**

Ap tchagui : coup de pied de face
Yop tchagui : coup de pied de côté
Tollyo tchagui : coup de pied circulaire
Tit tchagui : coup de pied vers l'arrière
Bandé tollyo tchagui (ou Momtollyo tchagui) : coup de pied retourné circulaire
Pit (ou Bandal ou Aptollyo) tchagui : coup de pied semi circulaire de compétition
Koro pit tchagui : pit tchagui jambe avant avec déplacement simultané
Hoeri tchagui : coup de pied avec rotation 360° (ex 360 pit)
Tuyo tchagui : coup de pied sauté
Dubal dangseong tchagui : 2 coups de pieds sautés et alternés
Modeum bal tchagui : coup de pied pieds joints

○ **Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"**

Montong (Bandé) jileugui : coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Eulgoul balo jileugui : coup de poing niveau haut coté jambe arrière

○ **Attaque percussion indirecte "fouettée" : "tchigui"**

Deung joumok eulgoul ap tchigui : frappe directe revers de poing sous le nez

Palkoup tollyo tchigui : frappe de coude circulaire

Batangson tok tchigui : frappe de la paume de la main dans la mâchoire

Sonnal mok tchigui : frappe tranchant de la main au cou

Jebi poom mok tchigui : idem + blocage haut avec tranchant de main simultané

Mureup tchigui : coup de genou

- **Attaque pénétrante pointes des doigts : "tzileugui"**

Pyonsonkeut sewo tzileugui : frappe pénétrantes des doigts, main à la verticale (plexus)