

PROGRESSION TAEKWONDO



JEUNES	couleurs		keup	Kitcho	Kibon/ terminologie			Ho shin sul	combat			Divers (Connaissances culturelles, arbitrage...)
					positions	blocages	attaques		Déplacements/ stepp	ATT	DEF	
Baby (5 ans) Pupilles (6-7 ans) Benj. 1 (8 ans)	blanc	jaune	15eK	K1	* Tchaliot seugui * tchoumbi seugui	* alé maki	* montong bande jileugui * (tuyeu) ap tchagui * bandal tchagui					* taekwon/ do + origine coréenne * dobok/dojang * tchaliot/kyongnye/shijak/tchoumbi keuman/ baro/ chwio * kihap
	jaune		14eK	K2	*Ap seugi *Ap koubi				- relâché - conserve la garde pendant et après une attaque - changts de garde	- att directe simple x1 - att indirecte simple x1 (après un déplacement et/ou feintes)	- blocage + défense x1 - esquive simple + défense x1	* kitcho * compter (10) * noeud ceinture
	jaune	orange	13eK	K3			* yop tchagui * nelyeu tchagui					
	orange		12eK	K4/P1	*joutchoum seugui	* montong maki * eulgoul maki	* dwitt tchagui * dwiro dora bandal tchagui		- garde ouverte/ fermée - 1er pas glissés et pivot (att+déf)	- enchaînt d'attaques	- enchaînt de défenses	* keup / dan * poumsé * dwiro dora - notion de défense et d'attaque

verte	10eK	P3	* Dwitt koubi	* an sonnal montong bakkat maki	* dou bon montong jileugui * an sonnal je bi poum mok tchigui * an sonnal je bi poum mok tchigui * dolyeu tchagui		- garde ouverte/ fermée - 1er pas glissés et pivot (att+déf) - 1er replacements - 1er corps à corps	- enchaînnt d'att directes (tête et/ou corps) - enchaînnt d'att indirectes (tête et/ou corps)	- notion de ripostes-remises-contres-càc	* ap bal / duit bal tchagui * int/ext : an/bakkat * baro/bandae * partie du corps : sonn / sonnal - notion de garde ouverte/garde fermée - riposte/contre/EG-EP-PP-PG-càc	
verte	9eK	P3									
violet	8eK	P4		* sonnal montong bakkat maki * batangsonn noulo maki	* deung joumok ap tchigui * je bi poum mok tchigui *pyon sonn keut sewo tchireugui	Son Mok Sul / Kkeok-gi (défense contre saisie poignet / techniques de clé)	- désaxés pour attaquer/pour esquiver en défense			*Parties du corps : deung joumok pyon sonn keut batangsonn	
violet	7eK	P4									
bleu	6eK	P5	* orun/wen seugui *dwitt koa seugui		* Mon dolyeu tchagui * foulyeu tchagui * Me joumok nelyeu tchigui * palkoup (pyo jeuk) dolyeu tchigui	Bong Kwon Sul / Ju Meuk Mak-gi (défense contre coups de poings)	- maîtrise de nbreux déplacts : PP-PG (att) EG-EP-càc+sorties simples (déf) - 1er appel (provoquer une att adv)	- séries d'attaques de plus en plus complexes (rotations-sautées...) - timing (contre) - explosivité	- défenses de plus en plus complexes (rotations-sautées...) - timing (contre)	* II-Y-Sam-Sa-Oh-Youk-Tchil * Parties du corps : Ap tchouk/bal deung pal / palkoup Me joumok * olyeu/nelyeu - commandements arbitrage combat et connaissances règlementaires principales (ex : gestes interdits, cotation de point...) - principes de fonctionnement d'une compétition technique	

ADULTES	couleurs	Keup	Poumsé	Kibon/terminologie			Ho shin sul	Combat			Divers (Connaissances culturelles, arbitrage...)
				Positions	Blocages	Attaques		Déplacements/stepps	ATT	DEF	
	blanc 1b jaune	9eK	/				Son Mok sul / Pae Go Tchi-gi (défense contre saisie poignet / dégagement et percussion)	-placement de 3/4 avec la garde			
Juniors (15-17ans) Seniors (18-29ans)	jaune	8eK	P1	* Tchaliot seugui * tchoumbi seugui * Ap seugui * ap koubi	* alé maki * montong (an) maki * eulgoul maki	* montong baro/bande jileugui * (tuyeu) ap tchagui * bandal tchagui * mireu tchagui	Son Mok Sul / Kkeok-gi (défense contre saisie poignet / techniques de clé)	- relâché - conserve la garde pendant et après une attaque - changts de garde	- att directe simple x1 (tête ou corps) - att indirecte simple x1 (après un déplacement et/ou feintes)	- blocage + déf ense x1 - esquive simple + défense x1	* tae/ kwon/ do + origine coré * dobok/dojang/Ti * tchaliot/kyongnye/shijak/tchoumbi keuman/ baro/ chwio/ dwiro dora babakosso * Kyo sa nim / sa beum nim * kihap * poumsé * compter (10) * noeud ceinture * niveaux (alé/montong/eulgoul)
Vétérans (30ans et +)	jaune 1b	7eK	P2	* joutchoum seugui		* eulgoul jileugui * dwitt tchagui * dwiro dora bandal tchagui * yop tchagui * nelyeu tchagui	Eui bok Sol / Jeon Myun (défense sur saisies aux vêtements de face)				* keup/dan * partie du corps : joumok
	bleu	6eK	P3	* Dwitt koubi	* an sonnal montong bakkat makki	* dou bon montong jileugui * an sonnal je bi poum mok tchigui * an sonnal je bi poum mok tchigui * dolyeu tchagui	Eui bok Sol / Hou Myun (défense sur saisies aux vêtements de dos)	- garde ouverte/ fermée - 1er pas glissés et pivot (att+déf) - 1er replacements - 1er corps à corps	- enchaînnt d'att directes (tête et/ou corps) - enchaînnt d'att indirectes (tête et/ou corps)	- notion de ripostes-remises-contres-càc	* ap bal / duit bal tchagui * int/ext : an/bakkat * baro/bandae * partie du corps : sonn / sonnal / sonn mok * dyo tola tchagui (tous) * an/bakkat - notion de garde ouverte/garde fermée - riposte/contre/EG-EP-PP-PG-càc

bleu 1b	5eK	P4		* sonnal montong bakkat maki * batangsonn noulo maki	* deung joumok ap tchigui * pyon sonn keut sewo tchireugui * foulyeu tchagui	Bong Kwon Sul / Ju Meuk Mak-gi (défense contre coups de poings)	- désaxés pour attaquer/pour esquiver en défense			*Parties du corps : deung joumok pyon sonn keut batangsonn - commandements arbitrage combat et connaissances règlementaires principales (ex : gestes interdits, cotation de point...) - principes de fonctionnement d'une compétition technique
bleu 2b	4eK	P5	* orun/wen seugi *dwitt koa seugi		* Me joumok nelyeu tchigui * palkoup (pyo jeuk) dolyeu tchigui * Mon dolyeu tchagui	Bang Juk Sul / Bal Mak-gi (défense contre coups de pieds)				* Il-Y-Sam-Sa-Oh-Youk-Tchil * Parties du corps : Ap tchouk/bal deung pal/ palkoup Me joumok * olyeu/nelyeu
rouge	3eK	P6	* Moa seugi * beu joumok joubi seugi * Naranhi seugi * Pyonni seugi	* an sonnal biteurô eulgoul maki * batangsonn montong maki * alé hetcheu maki	* ann/bakkat tchagui * ann/bakkat nelyeu tchagui	Sun Sul (techniques d'attaques avec suivi au sol)	- maîtrise la plupart des déplacts : PP-PG (att) EG-EP- càc+sorties simples (déf) - 1er appel (provoquer une att adv)	- séries d'attaques de plus en plus complexes (rotations-sautées...) - timing (contre) - explosivité	- défenses de plus en plus complexes (rotations-sautées...) - timing (contre)	* Toutes les parties du pieds : bal/ ap tchouk/dwitt tchouk/ balnal/balnal deung/ baldeung/ balpadak / dwitt koumtchi * tchigui/tchelegui + tchireugi(piqué)
rouge 1b	2eK	P7	*orun/wen beum seugi * bô joumok	* (an) sonnal alé maki * (an) sonnal montong yop maki * batangsonn montong an maki * alé hetcheu maki * keudeuro batangsonn montong an maki * kawi maki * an/bakkat palmok montong hetcheu maki * eut keuro alé maki	* montong yop jileugui * dou joumok jetcho jileugui * keudeuro deung joumok eulgoul ap tchigui * moureup tchigui * dou joumok jetcho jileugui	Yuk sul Mak-gi / Deon-Jigi Mak-gi (défense contre projections et contre autres arts martiaux)				* partie du corps : moureup palmok/ bakkat palmok

rouge 2b	1erK	P8	<ul style="list-style-type: none"> * Ap koa seugui * Natchoa seugui * Pyonni seugui 	<ul style="list-style-type: none"> * owé santeul maki * keudeuro alé/montong maki 	<ul style="list-style-type: none"> * biteureu tchagui * nakka tchagui * y Oh tchagui * y Oh sok oh tchagui * sok oh tchagui * keudeup tchagui * modeum bal tchagui * kawi tchagui * ap bal/dwitt bal kouroh tchagui * dou bal dang song ap tchagui * baro/bande jetcho jileugui * sonnal deung tchigui * an sonnal mok tchigui * an sonnal montong bakkat tchigui * dang kyeu teuk tchigui 	Jo Keugi Mak-gi (défense contre étranglement)	<ul style="list-style-type: none"> - maîtrises tous les déplacements en combats - mettre la « pression » (cadrer) - gère différentes distances au corps à corps (collé/mi-d) + sorties de càc multiples 	<ul style="list-style-type: none"> - maîtrise un grand panel d'attaques directes/indirectes avec enchainmt corps/tête-tête/corps - notion de 2° intention (=prévoir d'avance) - chgt de rôles : att-déf 	<ul style="list-style-type: none"> - maîtrise un grand panel de défenses isolée ou enchaînées (réponses corps/corps-tête-corps/tête) - chgt de rôle : déf-att 	<ul style="list-style-type: none"> * parties du corps : sonnal deung - connaissances du règlement combat (dernières règles) + technique - connaissance des instances fédérales (bureau, fonctionnement fédé, ligue...) - culture générale compétition (noms champions, JO, type de compétition...) - culture générale TKD (origine, évolution)
----------	------	----	--	---	---	---	--	--	---	---

		DAN	poumsé	Kibon/ terminologie			Ho shin sul	combat			Culture + arbitrage
				positions	blocages	attaques		Déplacements/ stepp	ATT	DEF	
		1er dan	koryo	* tong milgui joubi seugui		* a gui sonn cal jae bi * moreup koki * motong journok pyo jok yop tchireugui * pyo son keut alé jetcho tchireugui * pyon sonn keut eupo tchireugui * palkoup yop tchigui * me journok alé pyo jok tchigui	Bang Kum Sul (défense contre couteau)				- passage de diplômes d'enseignement / d'arbitrage/juges - encadrement de groupes (enseignement/coaching)
		2edan	keumgang	* wen/orun haktari seugui	* orun/wen an sonnal montong maki * keumgang maki * santeul maki * alé hetcheu maki	* wen/orun batong sonn teuk tchigui * keundol tchigui					
		3e dan	taebek		* sonnal alé hetcheu maki * keumgang montong maki	* jakundol tchigui * dang kyo teuk tchigui * yop tchelegui * deung journok bakkat tchigui					

