

LE TAEKWONDO



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

www.fftda.fr

Taekwondo ??

TAE

태



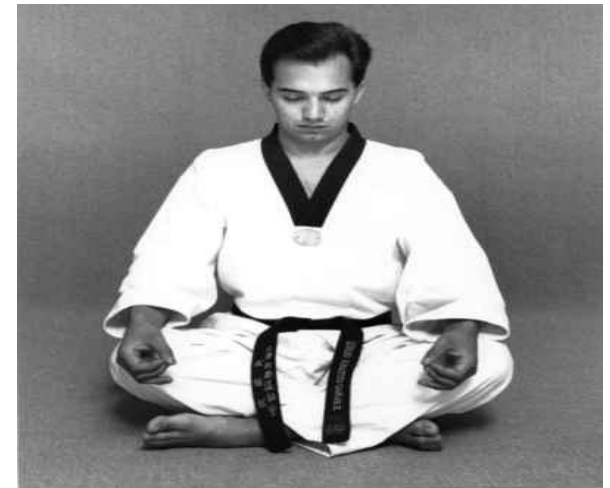
KWON

권



DO

도



De quel pays vient le taekwondo?



AIR

EAU



FEU

TERRE

Fond blanc = la paix

Cercle = univers

Rouge = yang (bien, positif)

Bleu = yin (mal, négatif)












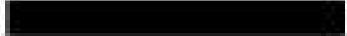


Historique du taekwondo

- Origines très anciennes -50 avant JC (dessins sur poteries)
- Corée séparée en 3 royaumes (6^{ème} siècle)
- Castes des Hwarangs (chevaliers à la fleurs)
- Influence Chine + Japon
- Création officielle du taekwondo en 1955.
- C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique en 2000 aux jeux de Sydney



Les grades et les ceintures

KEUP	CEINTURES	COULEURS
10	BLANCHE	
9	JAUNE	
8	JAUNE 1 ^{ère} barrette	
7	JAUNE 2 ^{ème} barrette	
6	BLEUE	
5	BLEUE 1 ^{ère} barrette	
4	BLEUE 2 ^{ème} barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 ^{ère} barrette	
1	ROUGE 2 ^{ème} barrette	
IL POUM	ROUGE & NOIRE (14 ans minimum)	
1 ^{er} DAN	NOIRE (16 ans minimum)	



Les formes de pratiques

COMBAT / KYORUGI



POOMSEE / FORMES



HOSHINSOUL / SELF DÉFENSE



KYOKPA / CASSE



L'équipement

LA TENUE = LE DOBOK



LA CEINTURE



Les protections en combat



Le casque



Le protège-dents



Les mitaines



Le plastron



Les protège-avant bras



La coquille (homme et femme)



Les protège tibias

Gagner un combat

- Avoir le plus grand score à la fin du combat (3X2 minutes),
 - Mettre l'adversaire KO avec une technique autorisée
 - On est disqualifié si on prend 4 points de pénalités (8 kyonggo ou 4 gamjeon)



✓ 1 point pour les touches valides sur le plastron (avec la section du pied sous la cheville et la partie avant du poing).



✓ 2 points pour les coups de pieds retournés au corps



✓ 3 points pour les coups de pieds à la tête. Les coups de poings au visage son strictement interdits



Les règles en combat

- ✓ Aire de combat = 8 X8 M
- ✓ 1 arbitre central (veille au bon déroulement du combat + distribue les pénalités si faute commise)
- ✓ Avertissements (Kyong-go) +1 Point pour l'adversaire tous les 2 avertissements
- ✓ Tomber au sol volontairement, agripper/pousser, frapper avec le genou/sortir des limites de l'aire de combat
- ✓ Sanctions (Gam jeon) +1 point pour l'adversaire pour chaque sanction
- ✓ Projeter l'adversaire au sol, frapper l'adversaire alors que l'arbitre a interrompu le combat, frapper quand l'adversaire est au sol, insulter l'arbitre ou l'adversaire, donner un coup de poing au visage

