



Grand Maître (Sasunim)
KIM Ung Chol



Livret de Taekwon-do ITF



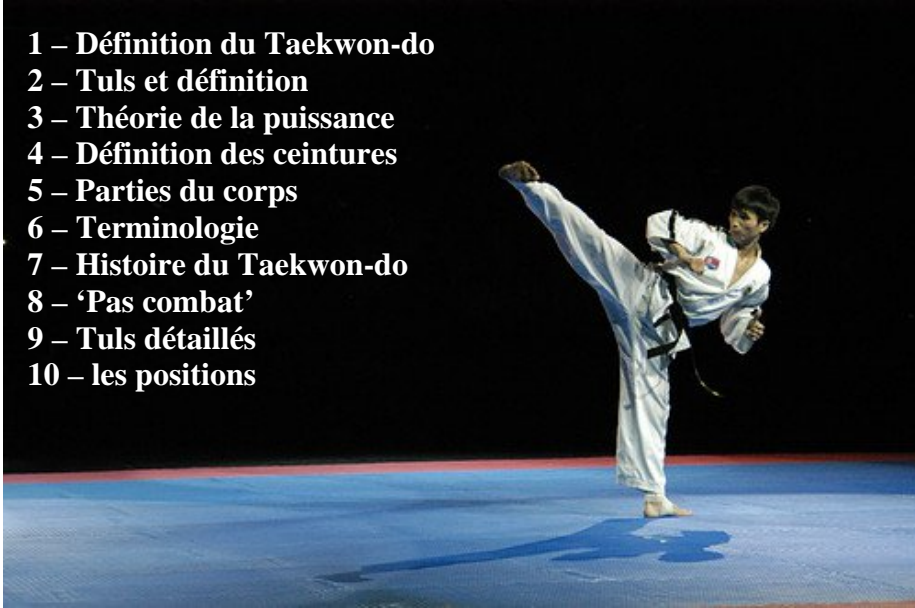
Courtoisie, Intégrité, Persévérance, Maîtrise de soi, Esprit Indomptable



Version G

Sommaire :

- 1 – Définition du Taekwon-do
- 2 – Tuls et définition
- 3 – Théorie de la puissance
- 4 – Définition des ceintures
- 5 – Parties du corps
- 6 – Terminologie
- 7 – Histoire du Taekwon-do
- 8 – 'Pas combat'
- 9 – Tuls détaillés
- 10 – les positions



Définition :



Le Taekwon-do est un art martial, crée le **11 avril 1955** par le Général **Choi Hong Hi**.

Le Taekwon-Do est un type de combat sans arme dans un but d'autodéfense. Littéralement "Tae" veut dire sauter ou voler, "Kwon" décrit le poing. "Do" veut dire un art ou une voie.

Les 5 principes :

*Courtoisie (YE UI), Intégrité (YOM CHI), Persévérance (IN NAE),
Maîtrise de soi (GUK GI), Esprit Indomptable (BAEKJUL BOOLGOOL)*

Le serment de l'élève :

Je respecterai les Cinq Principes du Taekwon-Do.

Je respecterai mon instructeur et les seniors.

Je n'utiliserai jamais le Taekwon-Do à des fins néfastes.

Je serai le chevalier de la justice et de la liberté.

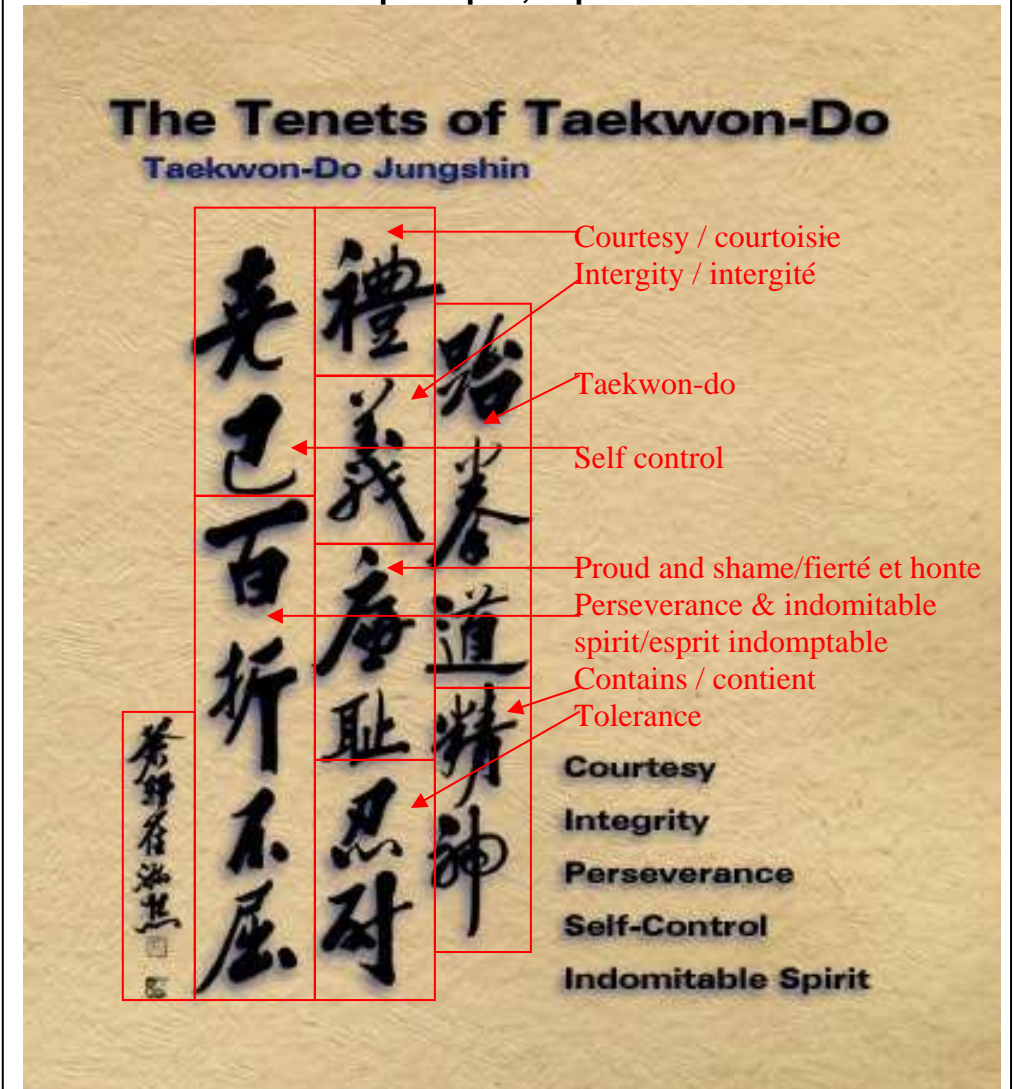
Je bâtirai un monde meilleur.

Disciplines pratiquées :

- Technique traditionnelle
Ensemble de mouvements permettant une libération de la puissance maximale
- Tuls :
Met en forme les techniques traditionnelles dans un combat sans adversaire ou la puissance maximale est libérée.
- Combat :
Le combat sportif, en semi-contact permet de se dépasser dans l'opposition physique de deux ou plusieurs pratiquants.
- Casse :
Après renforcement des armes naturelles, elle permet un défi physique et mental dans lequel la technique doit être bien appliquée et réalisée en puissance.
- Self défense :
Met en application les techniques dans un cadre réel, donnant un lien à toute la pratique.

De façon synthétique, la pratique doit permettre au delà de l'amélioration physique en terme de souplesse, de puissance et de coordination, de s'épanouir et de gagner en assurance et maîtrise de soi, en somme de bien être...

Les 5 principes, explication :



Signification des Tuls :

Chon-Ji 19 mouvements.

(9ème gup)

Littéralement "ciel et terre". Il est interprété en Orient comme étant la création du monde ou le commencement de l'histoire humaine. C'est la première forme apprise par le débutant. Cette forme comprend 2 parties similaires: l'une représentant le Ciel et l'autre la Terre.

Dan-Gun 21 mouvements.

(8ème gup)

Nommée en l'honneur de Saint Dan-Gun, fondateur légendaire de la Corée en l'an 2333 avant J.-C.

Do-San 24 mouvements.

(7ème gup)

C'est le pseudonyme du patriote Ahn Chang-Ho (1876-1938). Les 24 mouvements représentent toute sa vie, qu'il dévoua à la promotion de l'éducation de la Corée et de son mouvement pour l'indépendance.

Won-Hyo 28 mouvements.

(6ème gup)

C'est le nom du moine notoire qui introduisit le Bouddhisme auprès de la dynastie Silla en 686 après J.-C.

Yul-Gok 38 mouvements.

(5ème gup)

C'est le pseudonyme du grand philosophe et érudit Yil (1536-1584) surnommé le "Confucius de la Corée". Les 38 mouvements de cette forme font référence à son lieu de naissance sur le 38e parallèle et le diagramme signifie "érudit".

Joong-Gun 32 mouvements.

(4ème gup)

C'est le nom du patriote Ahn Joong-Gun qui assassina Hiro-Bum ilto, le premier Gouverneur-général japonais de la Corée, reconnu comme étant l'homme qui joua le rôle principal dans l'annexion de la Corée au Japon. Les 32 mouvements de cette forme représentent l'âge de M. Ahn lorsqu'il fut exécuté à la prison de Lui-Shung en 1910.

Toi-Gye 37 mouvements.

(3ème gup)

C'est le nom de plume du grand érudit Yi Hwang (16e siècle), une autorité sur le néo-confucianisme. Les 37 mouvements de cette forme font référence à son lieu de naissance sur le 37e parallèle.

Hwa-Rang 29 mouvements.

(2ème gup)

C'est le nom du groupe de jeunes Hwa-Rang qui commença sous la dynastie Silla au début du 7e siècle. Les 29 mouvements font référence à la 29e Division d'Infanterie, où le TKD atteignit sa maturité.

Choong-Moo 30 mouvements.

(1ème gup)

C'était le nom donné au grand amiral Yi Soon-Sin de la dynastie Yi. Il est réputé comme ayant inventé le premier cuirassé armé (Kobukson) en 1592, considéré comme le précurseur du sous-marin d'aujourd'hui. La raison pour laquelle cette forme se termine avec une attaque de la main gauche est pour symboliser sa mort regrettable sans avoir eu la chance de montrer son potentiel, maîtrisé par la réserve imposé, par sa loyauté au roi.

KWANG-GAE Mouvements – 39

KWANG-GAE est le nom du célèbre Kwang-Gae-Toh-Wang, 19^{ème} roi de la dynastie Koguryo, qui reconquit tous les territoires perdus y compris la plus grande partie de la Manchourie. Le diagramme du Tul représente l'expansion et la reconquête de territoires perdus. Les 39 mouvements du Tul font références aux 2 premiers chiffres de 391 après J.C., l'année de son intronisation.

PO-EUN Mouvements – 36

PO-EUN est le pseudonyme du poète Chong Mong-Chu (1337-1392), dont le poème « Je ne servais pas un second maître même si l'on me crucifiait cent fois » est connu de tous les Coréens. Il fut aussi un pionnier des Sciences Physiques. Le diagramme du Tul représente sa loyauté envers le roi et son pays ver la fin de la dynastie Koryo.

GAE-BAEK Mouvements – 44

GE-BAEK (ou Gyebaek) est le nom d'un grand général de la dynastie Baek Je (660 après J.C). Le diagramme du Tul représente sa discipline militaire stricte et sévère.

EUI-AM Mouvements – 45

EUI-AM est le pseudonyme de Son Byong-Hi, chef du mouvement d'indépendance de la Corée le 1^{er} mars 1919. Les 45 mouvements du Tul font référence à son âge lorsqu'il substitua le terme de Dong Hak (culture orientale) en Chondo Kyo (religion de la voie céleste) en 1905. Le diagramme du Tul représente son esprit indomptable qu'il démontra en se dévouant à la prospérité de son pays.

CHOONG-JANG Mouvements – 52

CHOONG-JANG est le pseudonyme du général Kim Duk Ryang (ou Chungjanggong Kim Deokryeong) qui vécut au 16^{ème} siècle (1567-1596), au cours de la dynastie Joseon. Cette forme se termine par une attaque de la main gauche pour symboliser sa tragique mort en prison à 27 ans avant qu'il ait pu atteindre sa pleine maturité.

JUCHE Mouvements – 45

JUCHE est une idée philosophique selon laquelle l'homme est maître de tout et décide de tout. En d'autres termes l'idée que l'homme est maître du monde et de sa destinée. Il est dit que cette idée émergea du Mont Baekdu qui symbolise l'âme du peuple coréen. Le diagramme du Tul représente le Mont Baekdu.

SAM-IL Mouvements – 33

Date historique où s'amorça le mouvement indépendantiste Coréen, le 1er mars 1919. Le nombre de mouvements honore les 33 patriotes responsables de ce mouvement qui allait couvrir toute la Corée occupée.

YOO-SIN Mouvements – 68

Nom du général Kim Yoo-Sin, commandant en chef des armées de Silla, qui unifia les trois royaumes de Corée. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année de cette unification (668 avant Jésus-Christ). La position de départ représente le geste pour dégainer un sabre du côté droit plutôt que du côté gauche, et symbolise l'erreur de Yoo-Sin, d'obéir aux ordres de son roi, de combattre avec des forces étrangères contre sa propre nation.

CHOI-YONG Mouvements – 46

Général commandant en chef de Koryo au XVe siècle grandement réputé pour sa loyauté, son patriotisme et son humilité. Il fut exécuté par ses seconds, dirigés par le général Yi Sung-Gae qui fonda plus tard la dynastie Yi.

YONG-GAE Mouvements – 49

Nom du fameux Yon-Gae Somun de la dynastie Koguryo qui provoqua la fuite de la dynastie Tang hors du pays par l'extermination de près de 3000 000 des troupes chinoises à Ansi Sung. Le nombre de mouvements donne les 2 chiffres terminaux de l'année 649 avant Jésus-Christ où eut lieu cette victoire.

UL-JI Mouvements – 42

Le général Ul-Ji Moon Dok défendit victorieusement la Corée contre une invasion Chinoise de près d'un million d'hommes, commandés par Yang Je, en l'an 612. Il décima un grand pourcentage des forces ennemies par des tactiques de guerrilla. Le tracé donne son surnom. Le nombre de mouvements révèle l'âge du général Choi Hong Hi lorsqu'il créa cette forme.

MOON-MOO Mouvements – 61

30e roi Silla, son corps fut, suivant sa volonté, jeté à la mer près de DaeWang Am (le rocher du grand roi) "afin que son âme protège à jamais mon pays contre les Japonais". On raconte que le Sok Gul Am (cavernerocheuse) bel exemple de la culture Silla, fut construit pour recevoir sa tombe. Le nombre de mouvements indique les deux derniers chiffres de l'année 661 où Moon Moo accéda au trône.

SO-SAN Mouvements – 72

Pseudonyme du grand bonze Hyong Ung (1520-1604) de la dynastie Yi. Le nombre de mouvements réfère à son âge quand, avec son disciple SaMyung Dang, il forma en 1592 un corps de moines-soldats pour repousser les pirates Japonais ravageant la majeure partie des côtes Coréennes.

SE-JONG Mouvements – 24

En l'honneur du plus grand monarque de la Corée, King Se-Jong, météorologiste réputé et inventeur de l'alphabet Coréen en 1443. Le tracé exprime le concept de "roi". Les 24 mouvements réfèrent au nombre de lettres de l'alphabet Coréen

TONG-IL Mouvements – 56

Symbolise la résolution de réunir à nouveau la Corée, divisée depuis 1945 en Corée du nord et du sud.
Le tracé veut représenter l'homogénéité de la race.



Théorie de la puissance :

FORCE DE RÉACTION (BANDONG RYOK)

L'ÉQUILIBRE (KYUN HYUNG)

CONTRÔLE DE LA RESPIRATION (HOHUP JOJUL), souffle

LA MASSE (ZILYANG), utilisation de LA VAGUE

LA VITESSE (SOKDO), accélération

VERROUILLAGE (rotation des armes naturelles avant et à l'impact)



Signification des ceintures :



Ceinture blanche :

C'est la page blanche sur laquelle on peut tout écrire

Ceinture jaune :

C'est la graine qui a pris racine

Ceinture verte :

Ce sont les feuilles de l'arbre qui grandit

Ceinture bleue :

C'est le ciel que l'arbre atteint, signe de maîtrise

Ceinture rouge :

C'est le danger, pour les autres mais aussi pour soi-même

Ceinture noire :

Ne craignant ni l'obscurité ni la peur, le pratiquant commence alors à vraiment apprendre le Taekwon-do

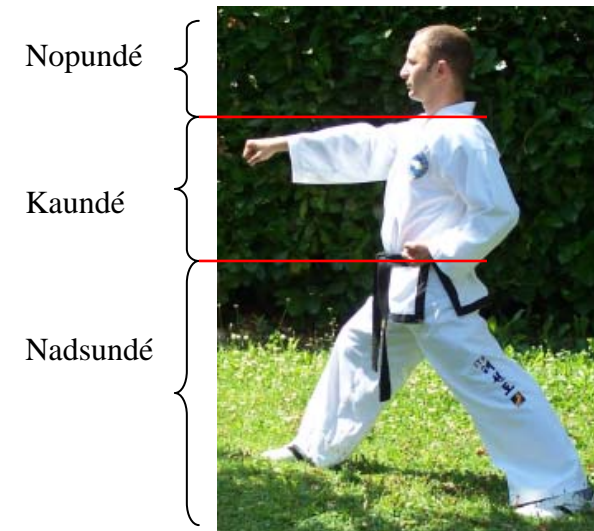
Pourquoi 24 tuls :

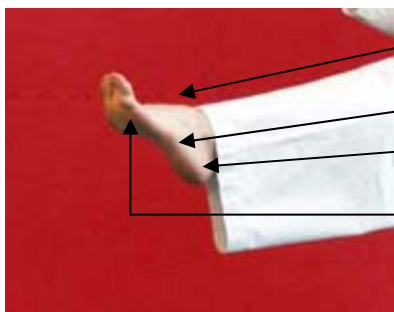
Le General Choi estimait que la vie d'un être humain ne représentait que peu de temps face à l'immensité de l'univers, pas plus qu'une simple journée dans la vie d'un homme...

C'est ainsi qu'il légua 24 tuls, symbole des 24 heures d'une journée, et de sa vie dévouée au Taekwon-do

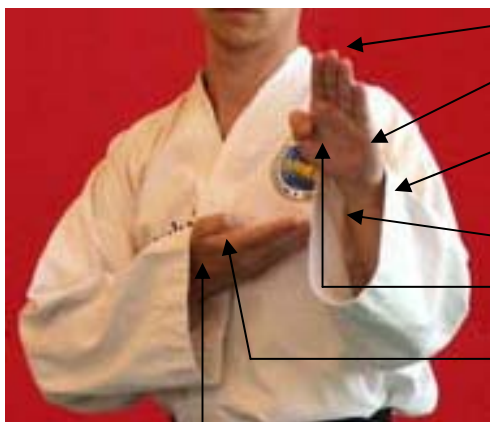
Parties du corps :

Dans la dénomination d'un mouvement, il est donné, la position, la hauteur d'exécution, l'arme naturelle utilisée, et une idée du type de mouvement à réaliser

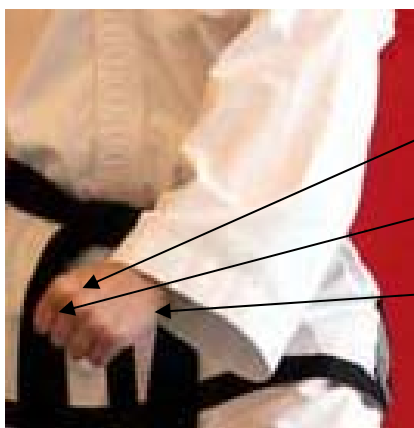




- Baldung** Le coup de pied
- Balkal** Tranchant du pied
- Dwit Chook** Arrière du talon
- Ap Kumchi** Bol du pied



- Sonkut** Doigts
- Sonkal** tranchant de la main
- Bakat Palmok** Extérieur de l'avant-bras
- An Palmok** Intérieur de l'avant-bras
- Son Badak** Paume
- Sonkal Dung** Revers du tranchant de la main
- Son Dung** Revers de la main



- Dung Joomuk** Dessus du poing
- Ap Joomuk** Devant du poing
- Yop Joomuk** Côté du poing

Terminologie

Hana : un
Dool : deux
Set : trois
Net : quatre
Datsut : cinq
Yowsot : six
Ilgop : sept
Yodul : huit
Ahop : neuf
Yol : dix

Yol Hana : onze
Yol Dool : douze
Yol Set : treize
Yol Net : quatorze
Yol Datsui : quinze
Yol Yowsot : seize
Yol Ilgop : dix sept
Yol Yodul : dix huit
Yol ahop : dix neuf

Samul : vingt
Sorun : trente
Mahun : quarante

Général :

Tae du pied
Kwon de la main
Do Art, Méthode, Voie

Dojang Salle d'entraînement
Dobok Tenue d'entraînement

Bo Sabum Nihm Instructeur assistant
Sabum Nihm Instructeur International
Sahyung Nihm Maître
Sasung Nihm Grand Maître

Twimyo En vol
Twiggy En saut
Pogen Son Dung Position de départ "C"
Japyosul Tae S'extraire d'une prise
Pyamyo Chagi Coup de pied d'esquive
Mikulgi Glisse

Ordres :

Jumbi	Prêt
Charyot	Garde-à-vous
Kyong-ye	S'incliner
Si jak	Commencez
Gomman	Arrêtez
Tirro Torra	Changez de sens
Barrot	Retour à la position "prêt"



Termes Généraux

Saju Jirugi	Coup de poing aux quatre Direction
Saju Maki	Blocage aux quatre angles
An Maki	Blocage à l'intérieur
Annuro Maki	Blocage vers soi
Bakat Maki	Blocage à l'extérieur
Bakuro Maki	Blocage hors de soi
Wen	Gauche
Orun	Droite
Nagagi	Avancer
Durogi	Reculer
Sogi	Position
Maki	Blocage
Chagi	Coup de pied
Taerigi	Coup assommoir
Tulgi	Coup perçant
Annuro	Vers l'intérieur (vers soi)
Bakuro	Vers l'extérieur (hors de soi)
Gong Gyuk Gi	Techniques d'attaque
Bang lo Gi	Techniques de défense
Ha Banzine	Parties du pied
Sang Banzine	Parties de la main
Piagi	L'esquive
Japyosul Tae	S'extraire d'une prise
Wee Ryok	Puissance
Twimyo	En vol
Twiggy	En saut
Japyosul Tae	S'extraire d'une prise
Pyamyo Chagi	Coup de pied d'esquive
Mikulgi	Glisse

跆拳道
跆拳道
跆拳道

Positions

Tchumbi Sogi	position d'attente
Charyot Sogi	position "Garde-à-vous"
Narani Sogi	position parallèle
Annun Sogi	position assise
Gunnon Sogi	position marche
Moa Sogi	Position rapprochée
Gojung Sogi	Position du grand "L"
Guburyo Sogi	Position fléchie
Kyocho Sogi	Position en « X »
Dwitbal Sogi	Position du pied de côté
Nachuau Sogi	Position basse
Soojik Sogi	Position verticale
Waebal Sogi	Position sur une jambe



Kim Hong-do [1745 - ?] «Paysage»
Encre et couleurs sur papier.
Rouleau, 119 x 45 cm.

Parties du corps (détaillées) :

Ap Joomuk	Devant du poing	Bandal Son	Arc de la main
Sonkal	Tranchant de la main	Mok	Nuque
Bakat Palmok	Extérieur de l'avant-bras	Ocki	Epaule
An Palmok	Intérieur de l'avant-bras	Gassum	Poitrine
Ap Kumchi	Bol du pied	Bokboo	Abdomen
Balkal	Tranchant du pied	Miong Chi	Plexus solaire
Sonkal Dung	Revers tranchant (main)	Hori	Hanches
Dung Joomuk	Dessus du poing	Chiboo	Bas ventre
Sonkut	Doigts	Balkut	Orteils
Balkal	Tranchant du pied	Yop Bal Badak	Côté de la plante du pied
Ap Kumchi	Balle du pied	Yop Joomuk	Côté du poing
Dwit Chook	Arrière du talon	Pyun Joomuk	Poing ouvert
Son Badak	Paume	Ijung	Dessus de la lèvre supérieure
Mori	Tête	Ipsol	Lèvres
Baldung	Le coup de pied		

Mouvements défensifs

An Palmok Maki	Blocage de l'intérieur de l'avant bras
Bakat Palmok Maki	Blocage de l'extérieur de l'avant bras
Najunde Sonkal Maki	Blocage bas du tranchant de la main
Najunde Bakat Palmok Maki	Blocage bas de (extérieur de l'avant bras
Chookyo Maki	Blocage levé
Sonkal Debi Maki	Blocage de défense du tranchant des mains
Sang Palmok Maki	Blocage des avants bras jumelés
Hechyo Maki	Blocage "coin"
Palmok Debi Maki	Blocage de défense des avants bras
Dollimyo Maki	Blocage circulaire
Golcho Maki	Blocage crocheté
Sonkal Dung Kaunde Maki	Blocage moyen de revers du tranchant de la main
Son Badak Oillyo Maki	Blocage de la paume vers le haut
Kyocho Joomuk Noolo Maki	Blocage pressant avec les poings en "X"
San Palmok Maki	Blocage en "W"
Doo Palmok Miro Maki	Blocage poussant des 2 avants bras
Son Badak Noolo Maki	Blocage pressant des mains
Digutcha Maki	Blocage en "U"
Son Badak Miro Maki	Blocage poussant de la paume
Kyocho Sonkal Kaunde Maki	Blocage moyen en "X" du tranchant des mains
Yopap Maki	Blocage de côté et de face
Cha Mamchagi	Coup de pied de contrôle
Noolo Chagi	Coup de pied pressant
Bandal Chagi	Coup de pied en croissant



Mouvements offensifs

Bandae Jirugi	Coup de poing inversé
Barro Jirugi	Coup de poing de face
Ap cha Busigi	Coup de pied de front
Ap cha Olligui	Coup de pied vers le haut
Doo Jirugi	Double coup de poings
Yop cha Jirugi	Coup de pied latéral
Napunde Jirugi	Coup de poing haut
Sonkal Yop Taerigi	Coup assommoir de côté du tranchant (main)
Dung Joomuk Taerigi	Coup assommoir du dessus du poing
Sun Sonkut Tulgi	Coup perçant du bout des doigts
Dollyo Chagi	Coup de pied circulaire
Bandae Dollyo Chagi	Coup de pied retourné
Sonkal Annuro Taerigi	Coup assommoir vers l'intérieur du tranchant
Yop Jirugi	Coup de poing de côté
Ap Palkup Taerigi	Coup assommoir de l'avant du coude
Bandae Dollyo Chagi	Coup de pied retourné crocheté
Dwit cha Jirugi	Coup de pied arrière
Sun Sonkut Tulgi	Coup perçant droit du bout des doigts
Dwijibun Sonkut Tulgi	Coup perçant vers le bas du bout des doigts
Opun Sonkut Tulgi	Coup perçant a plat du bout des doigts
Sang Sewo Jirugi	Coups de poings jumelés vertical
Wi Palkup Taerigi	Coup assommoir du coude vers le haut
Sang Dwijibo Jirugi	Coups de poings jumelés à bas niveau
Gyokja Jirugi	Coup de poing en angle
Dollyo Jirugi	Coup de poing circulaire
Naeryo Chagi	Coup de pied vers le bas
Moorup ap Chagi	Coup de genoux frontal
Oillyo Jirugi	Coup de poing vers le haut
Sonkal Naeryo Taerigi	Coup assommoir du tranchant de la main vers le bas
Yop Palkup Tulgi	Coup perçant vers le côté avec le coude
Dwit Palkup Tulgi	Coup perçant vers l'arrière avec le coude
Sewo Chagi	Coup de pied vertical
Bituro Chagi	Coup de pied pivotant
Suroh Chagi	Balayage
Jirumyo Chagi	Coup de pied coup de poing
Moorup Chagi	Coup de genoux frontal
Twimyo Yop Cha Jirugi	Coup de pied latéral en vol
Twimyo Nomo Yop Chagi	Long coup de pied latéral en vol
Twimyo Nopi Chagi	Coup de pied haut en vol

L'HISTOIRE :

Après la création officielle du Taekwon-Do, le 11 avril 1955, des équipes de démonstration furent constituées. Composées des meilleurs représentants de cet art martial nouveau, elles avaient pour objet d'effectuer des tournées dans le monde entier afin de faire connaître le Taekwon-Do. En mars 1959, une première tournée fit découvrir à Taiwan et au Sud Vietnam ce nouvel art martial. En 1961-62, le Taekwon-Do était pratiqué par les militaires coréens autant que par la population civile de ce pays, mais aussi par les forces armées américaines stationnées en Corée. Ces mêmes années, le Taekwon-Do fut introduit à l'académie militaire de West Point (USA), l'une des plus fameuses du monde. Nommé ambassadeur en Malaisie, le Général Choi introduisit le Taekwon-Do dans ce pays, après avoir effectué une démonstration dans un stade à la demande du premier ministre Malais.

En 1963, l'Association Malaise de Taekwon-Do fut créée. En juin de la même année, une démonstration eut lieu dans le bâtiment des Nations Unies, à New York, et le Taekwon-Do fut choisi pour l'entraînement des militaires du Sud Vietnam. Toujours en 1963, les associations nationales de Singapour et de Brunei furent créées.

En 1965, le Général Choi prit sa retraite avec le grade de Général deux étoiles, et fut chargé par le gouvernement de Corée du Sud de diriger une tournée en Allemagne de l'Ouest, Italie, Turquie, Emirats Arabes Unis, Malaisie et Singapour. Les noms des membres de l'équipe de démonstration d'alors sont depuis rentrés dans la légende : Han Cha Kyo (VIème Dan à l'époque), Kim Jun Kun (Vème Dan), Kwon Jai Hwa (Vème Dan) et Park Jong Soo (Vème Dan). Il est inutile de souligner que le Taekwon-Do européen ne serait rien sans ces hommes qui ont voué leur vie tout entière à cet Art Martial.

Le Taekwon-Do fut alors reconnu comme l'art martial national de la Corée. Ce fut l'occasion de faire connaître le Taekwon-Do dans ces pays, ainsi que d'établir les associations nationales qui, le 22 mars 1966 se réunirent pour former la Fédération Internationale de Taekwon-Do, l'ITF.

Les pays fondateurs de l'ITF sont donc la Corée, le Vietnam, la Malaisie, Singapour, l'Allemagne de l'Ouest, les Etats-Unis, la Turquie, l'Italie et les Emirats Arabes Unis. Le siège de l'ITF est alors à Séoul.

En 1968, le Général Choi visita la France à l'occasion du symposium sur le sport militaire. Les représentants de 32 pays furent les témoins d'une démonstration historique. La même année, la Grande Bretagne forma une association nationale de Taekwon-Do, et le Général se rendit en Espagne, au Canada, aux Pays Bas, en Belgique et en Inde. En 1969, le Général effectua une tournée dans 29 pays afin de rencontrer les instructeurs des ces différents pays et effectuer les prises de vues qui illustrent la première édition de l'Encyclopédie

L'année 1970 fut à l'image de 1969. Le Général voyagea dans le monde entier pour faire découvrir le Taekwon-Do et conduire des séminaires pour former des instructeurs ou perfectionner la technique de ceux-ci.

En 1972, le Général Choi introduisit le Taekwon-Do en Bolivie, République Dominicaine, Haïti et Guatemala. Mais confronté à une situation politique particulièrement difficile dans son pays, il fut contraint à l'exil. Afin de ne pas perdre le Taekwon-Do, et avec l'accord des pays membres de l'ITF, le Général Choi déplaça le siège de l'ITF à Toronto, au Canada, d'où il espérait pouvoir diffuser plus aisément le Taekwon-Do dans les pays de l'Est. Le gouvernement de Corée du Sud, qui ne voulait pas, lui non plus, perdre le Taekwon-Do, qui était devenu un extraordinaire outil de propagande pour le pays, créa la WTF (World Taekwon-Do Federation) en 1973. Après un remaniement total des techniques, ce nouvel art martial, totalement différent du Taekwon-Do créé par le Général Choi, commença à se répandre dans de nombreux pays. Bénéficiant de l'appui du gouvernement, cet art martial put se développer très rapidement, surtout dans les pays de l'Ouest. C'est ainsi qu'il fut reconnu sport olympique il y a quelques années. Précisons ici que cet art martial est encore fortement majoritaire en France, où l'ITF ne se re-développe que depuis une dizaine d'années.

Mais le Général Choi continue son travail de développement du Taekwon-Do originel, et une nouvelle équipe de démonstration part en tournée dès novembre-décembre 1973. Maître Park Jong Soo, désormais VIIIème Dan, en fait toujours partie. Il est accompagné par Maître Rhee Ki Ha, Maître Park Sun Jae et Maître Choi Chang Keun. Ils visitent 23 pays d'Europe, d'Asie, du Moyen Orient et d'Afrique, et établissent des organisations nationales dans 5 d'entre eux. Sans s'arrêter de voyager, le Général Choi assiste à l'organisation du 1er Championnat du Monde en 1974 à Montréal (Canada) et du 1er Championnat d'Europe à Amsterdam (Pays Bas) en 1976.

En 1978, une nouvelle équipe de démonstration est constituée. Elle comprend Maître Choi Chank Keun, Park Jung Tae, Rhee Ki Ha et Leong Wei Meng. Ces deux derniers, ainsi que Park Jong Soo, ont aujourd'hui le grade de Grand Maître. En 1979, l'AETF (All Europe Taekwon-Do Federation) est fondée à Oslo (Norvège). Les équipes de démonstration se succèdent, voyageant dans le monde entier pour introduire le Taekwon-Do.

L'année 1980 est une année historique pour le Taekwon-Do et pour le Général Choi, puisqu'une équipe de 15 membres (comprenant son fils Maître Choi Jung Hwa) effectue une tournée en Corée du Nord, pays natal du Général Choi. C'est la première fois que le Taekwon-Do est introduit dans ce pays. En 1981, une équipe de démonstration composée de nord-coréens et de sud-coréens est présentée par le Général Choi.

En 1985, le siège de l'ITF déménage de nouveau pour Vienne, où il est encore de nos jours (International Taekwon-Do Federation, Draugasse 3, 1210 Vienna, Austria).

Aujourd'hui, et après une séparation de plus de trente ans, les deux fédérations de Taekwon-Do, l'ITF et la WTF, sont sur le chemin de la réconciliation. Un Taekwon-Do unifié était le rêve du Général Choi, premier pas et ultime symbole d'une réunification des deux Corée.

Suite au décès du Fondateur de Taekwon-Do et Président de l'ITF Général Choi Hong Hi survenu le 15 juin 2002 en Corée du Nord et au Congrès extraordinaire du mois de septembre 2002 à Pyongyang en Corée du Nord, le nouveau Président de l'ITF est le membre du Comité Olympique M. Chang Ung.



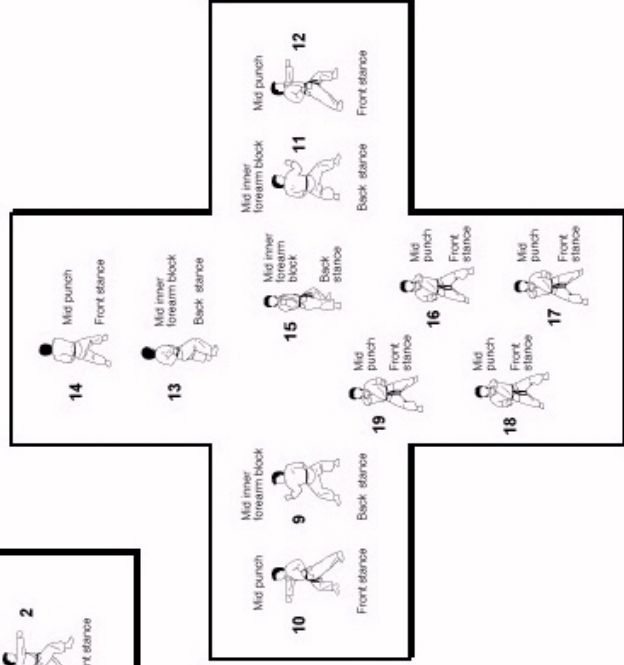
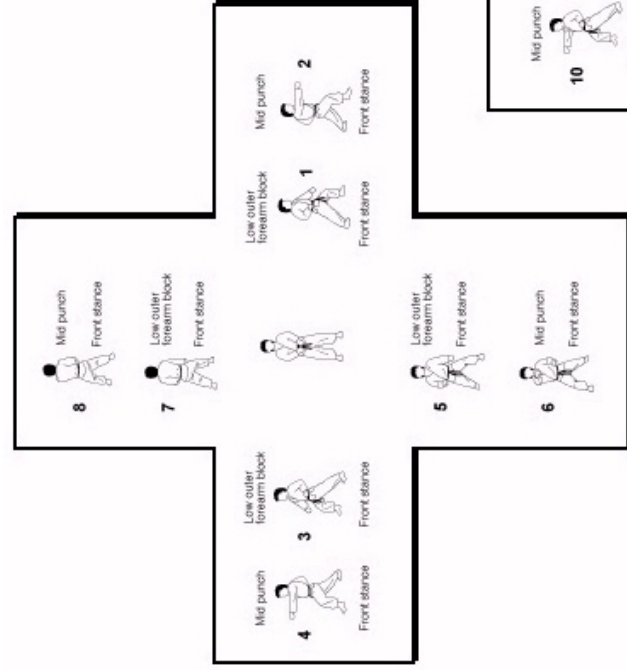
Pas combat :

Il y a trois sortes de pas combat, les Sambo Matsogi (trois pas), les Ibo matsogi (deux pas), et les Ilbo matsogi (un pas)

Les sambo matsogi peuvent s'inventer mais il en existe cinq codifiés pour les passages de grade /



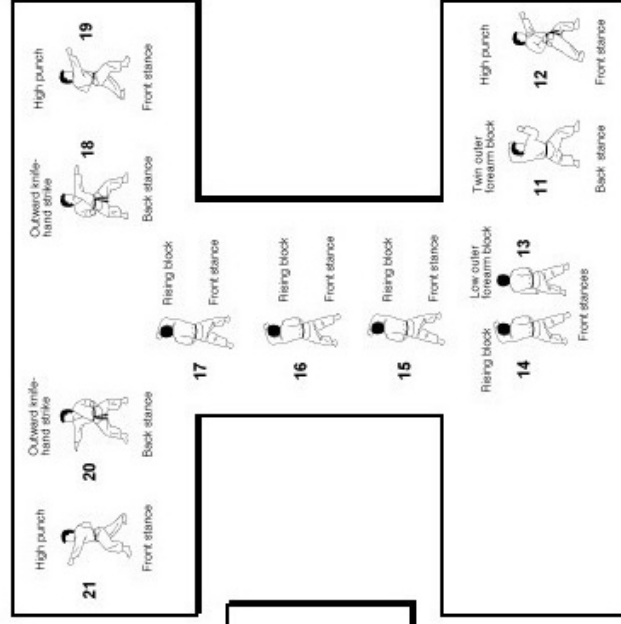
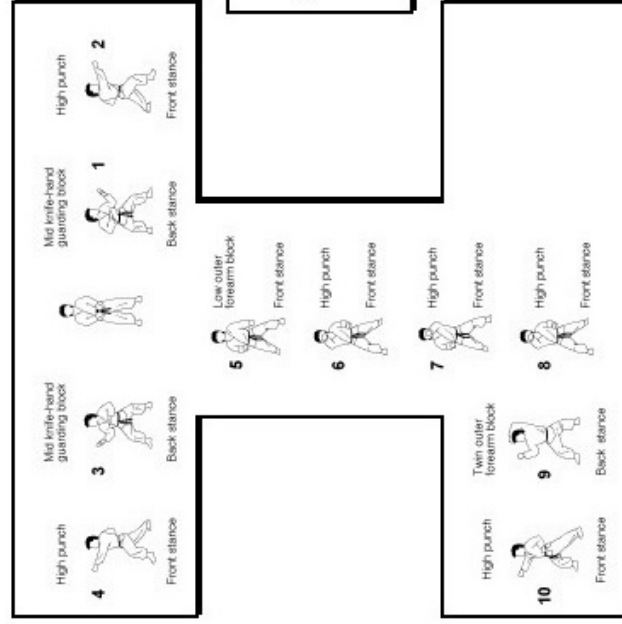
천지



CHON-JI

Means "Heaven and Earth."
(19 movements)

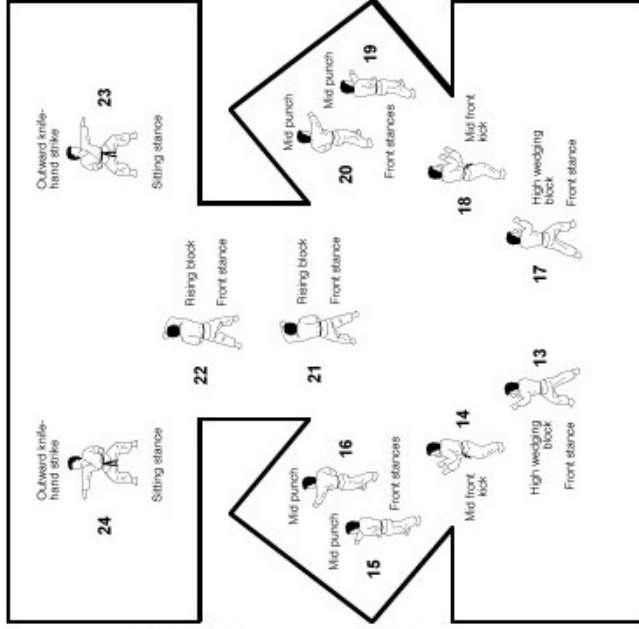
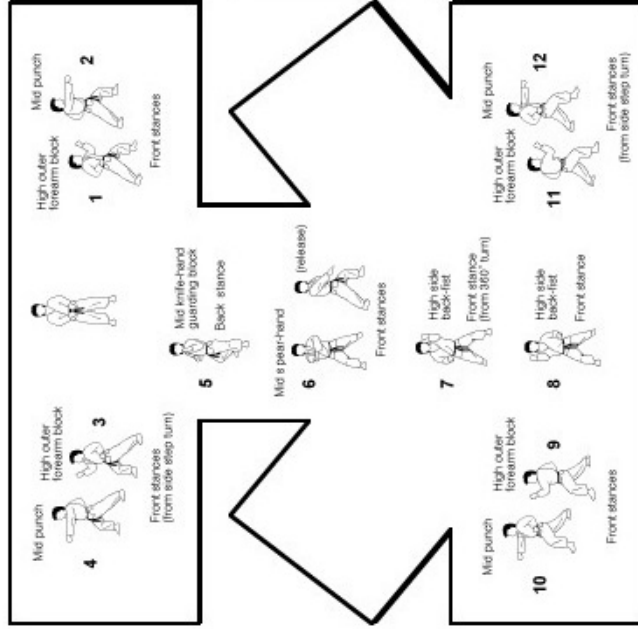
단군



DAN-GUN

The legendary founder of Korea
in the year 2333 B.C.
(21 movements)

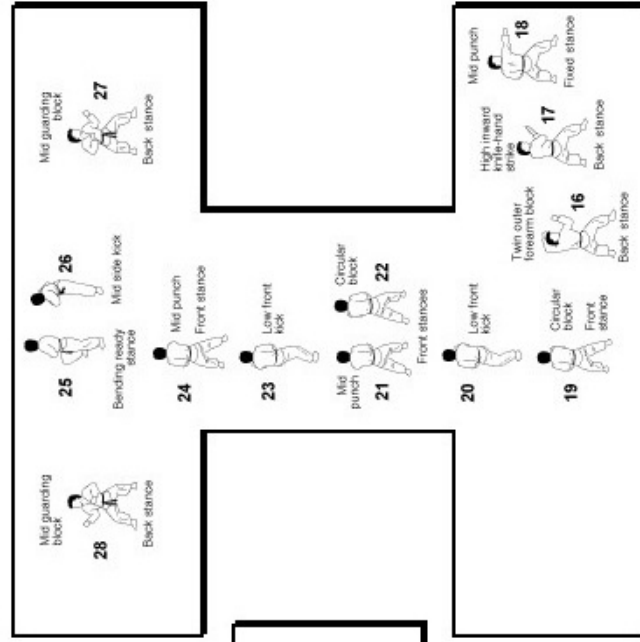
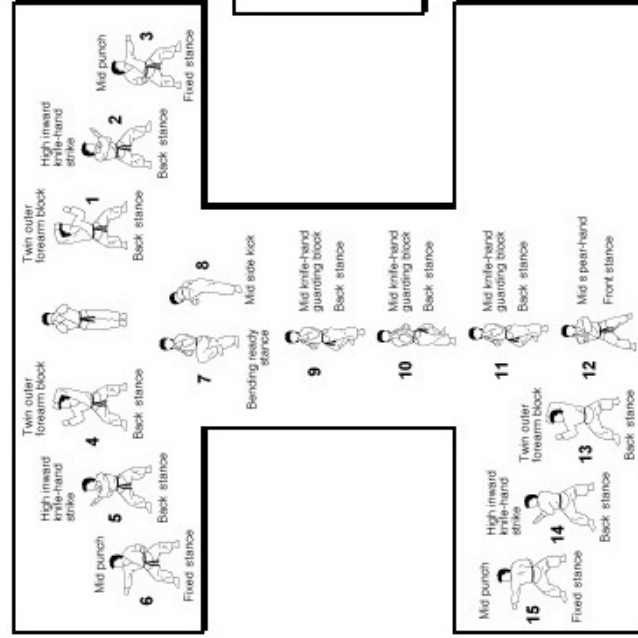
도선



DO-SAN

The pen name of Ahn Ch'ang Ho, a Korean patriot who devoted his life to furthering education in Korea.
(24 movements)

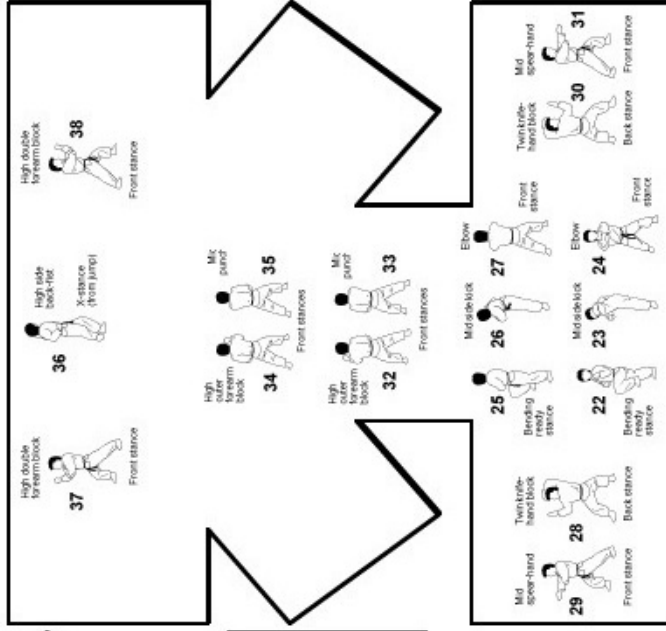
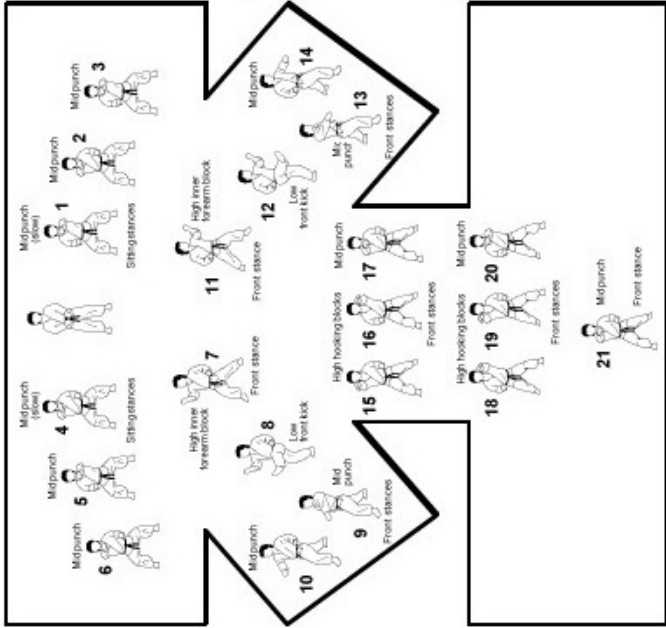
원호



WON-HYO

A noted monk who helped spread Buddhism throughout Korea, during the Silla Dynasty in the year 686 A.D.
(28 movements)

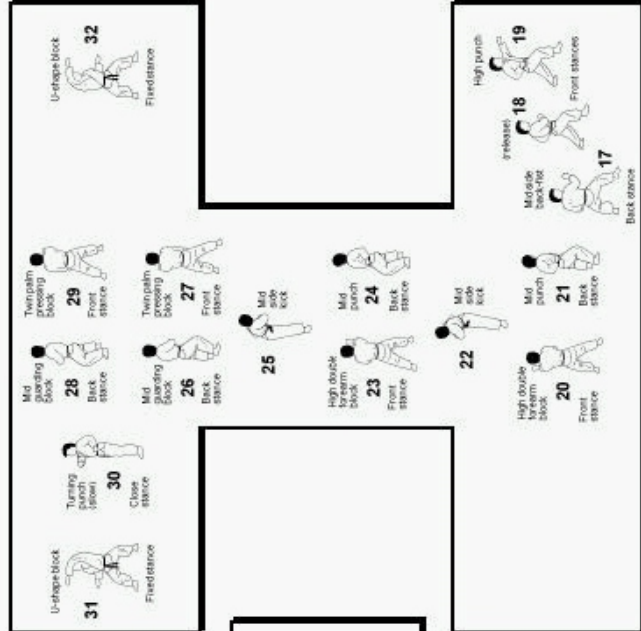
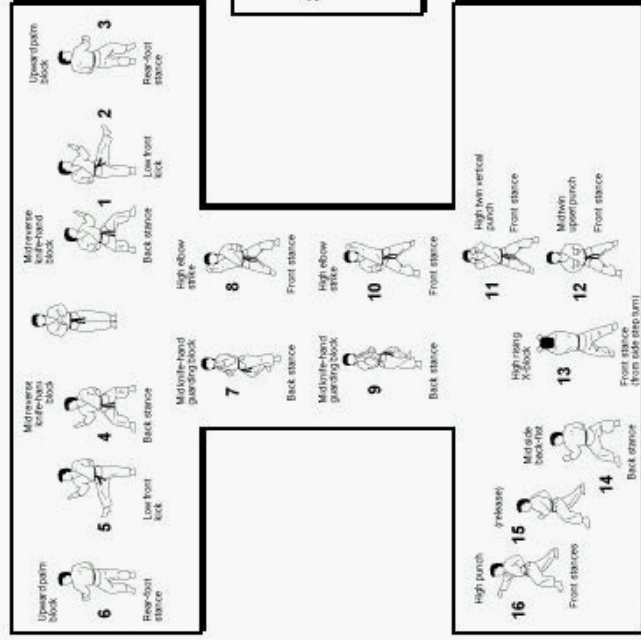
연극



YUL-GUK

The pen name of Yi I, a philosopher and scholar who was nick-named Confucius of Korea.
(38 movements)

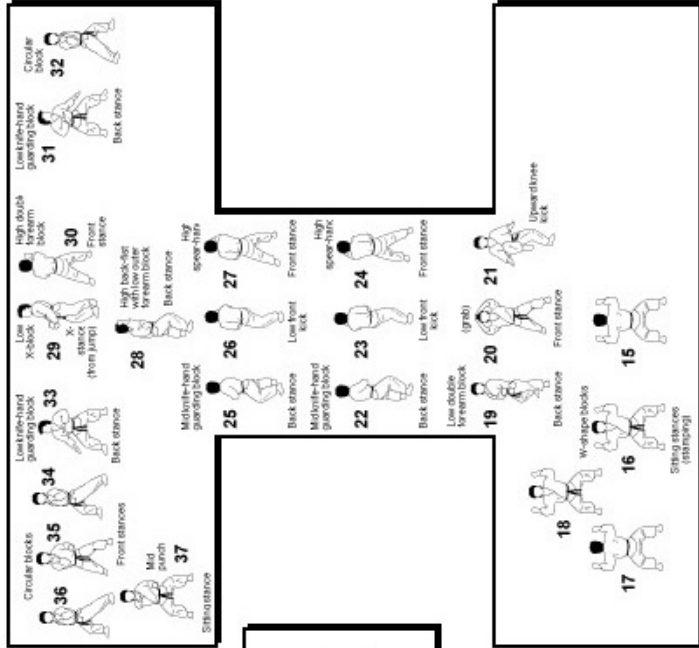
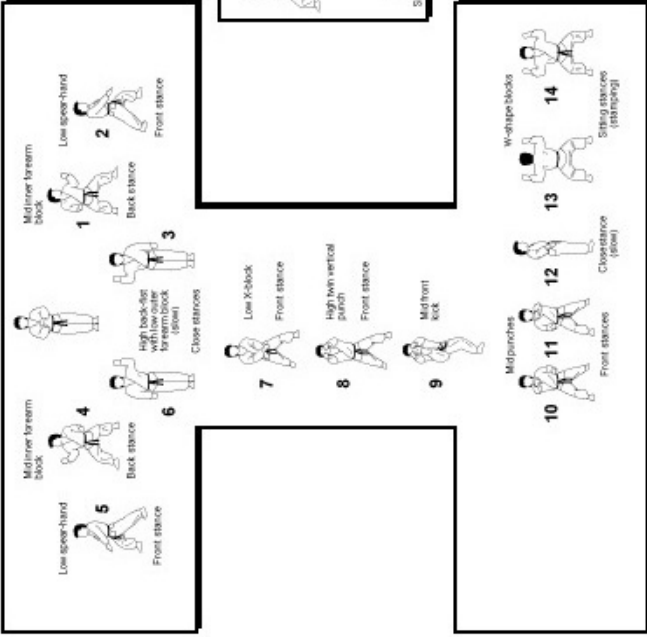
중군



JOONG-GUN

A Korean patriot who assassinated the first Japanese Governor-General of Korea.
(32 movements)

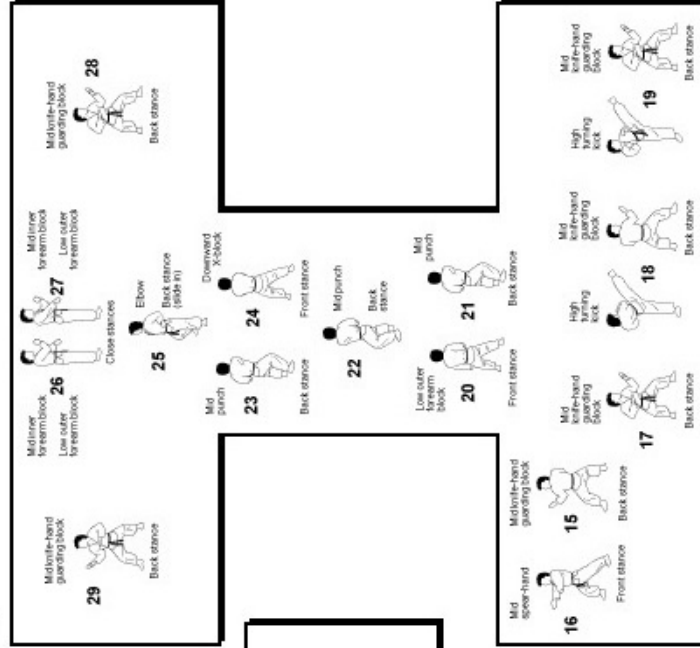
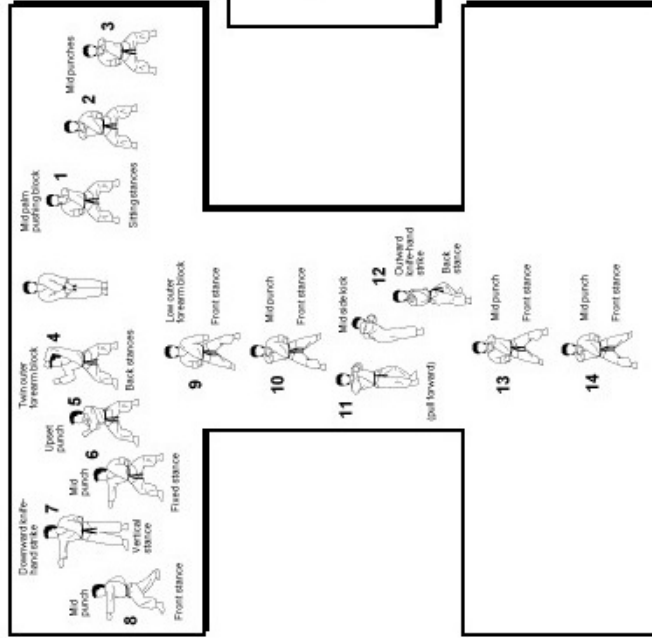
대계



TOI-GYE

Pen name of Yi Hwang, a noted scholar and an authority on Neo-Confucianism. (37 movements)

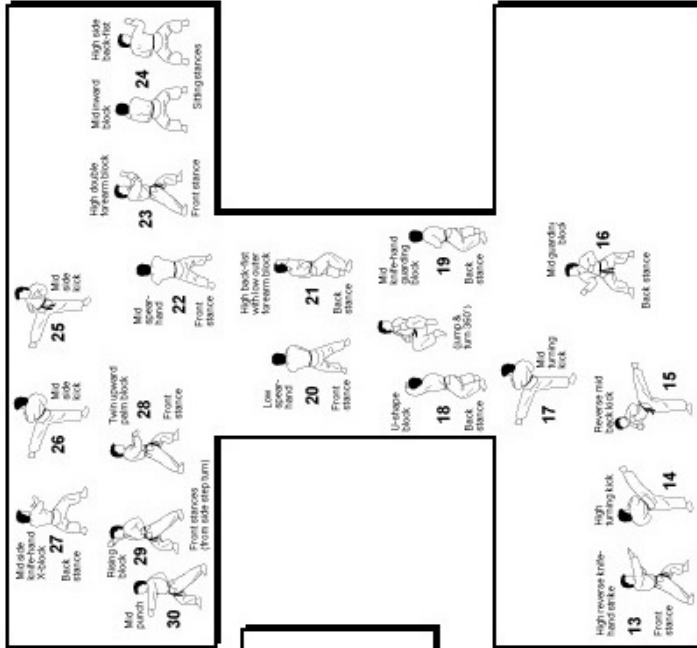
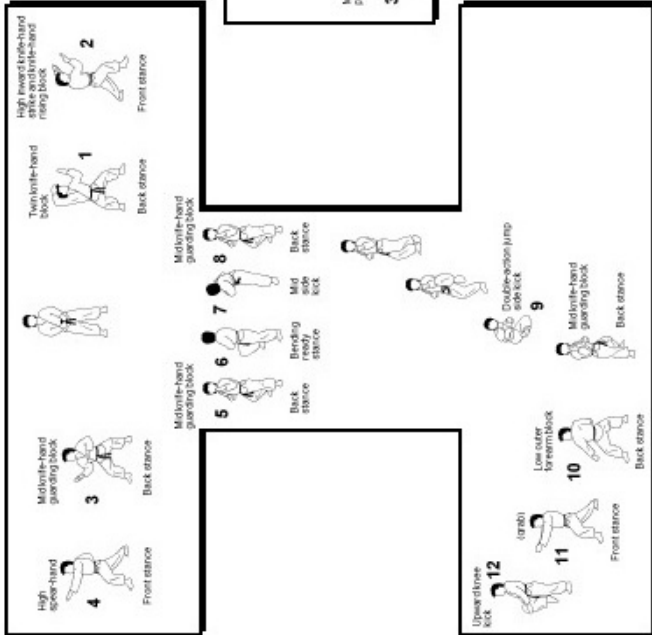
화랑



HWA-RANG

The youth group which originated in the Silla dynasty and became the main force in the unification of the three kingdoms of Korea. (29 movements)

충무



CHOONG-MOO

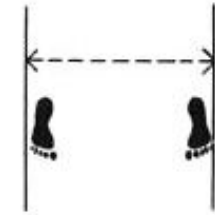
The given name of Admiral Yi Sun-Sin, inventor of the first armored battleship in the year 1592 A.D. (30 movements)

Les positions : (sogi) (Soulder = épaule)

Narani sogi :



Front View



One shoulder width

Gonnun sogi :

Right walking stance
(Orun gonnun Sogi)



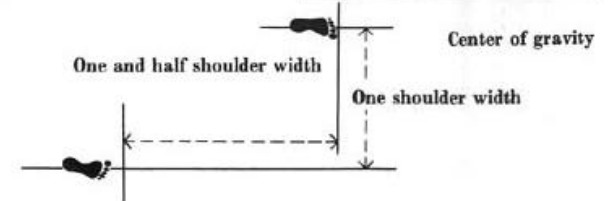
Centre of gravity

Left walking stance
(Wen gonnun sogi)

Side View



Front View



Chariot sogi :



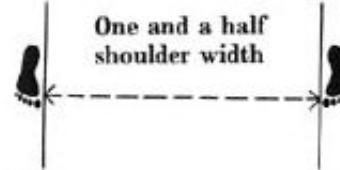
Moa sogi :



Front View



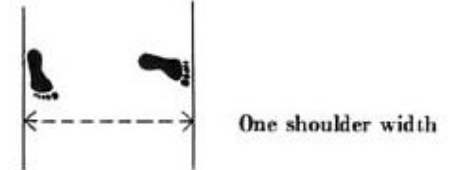
**Annun sogi :
Full facing**



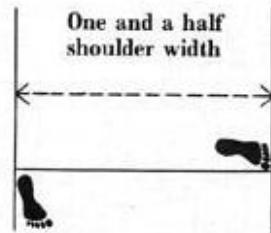
Dwitbal sogi :



Side View



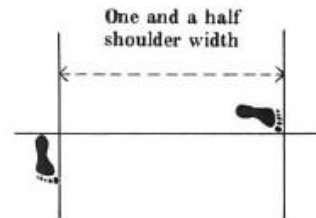
Niunja sogi :



Right L-stance

Gojung sogi :

Left fixed stance



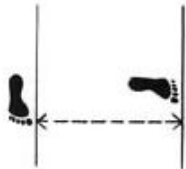
Kyocha sogi :



Soojik sogi :



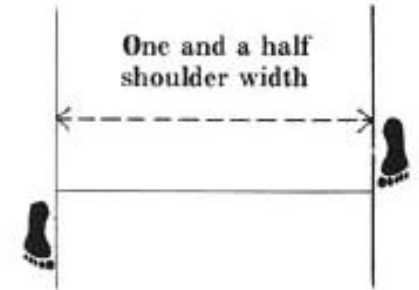
Side View



One shoulder width

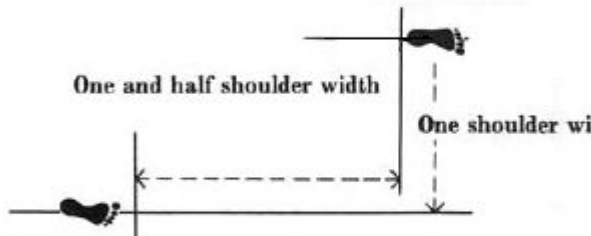
Sasun sogi :

Right diagonal stance



One and a half shoulder width

Nachuo sogi :



One and half shoulder width

One shoulder width

Notes personnelles :