

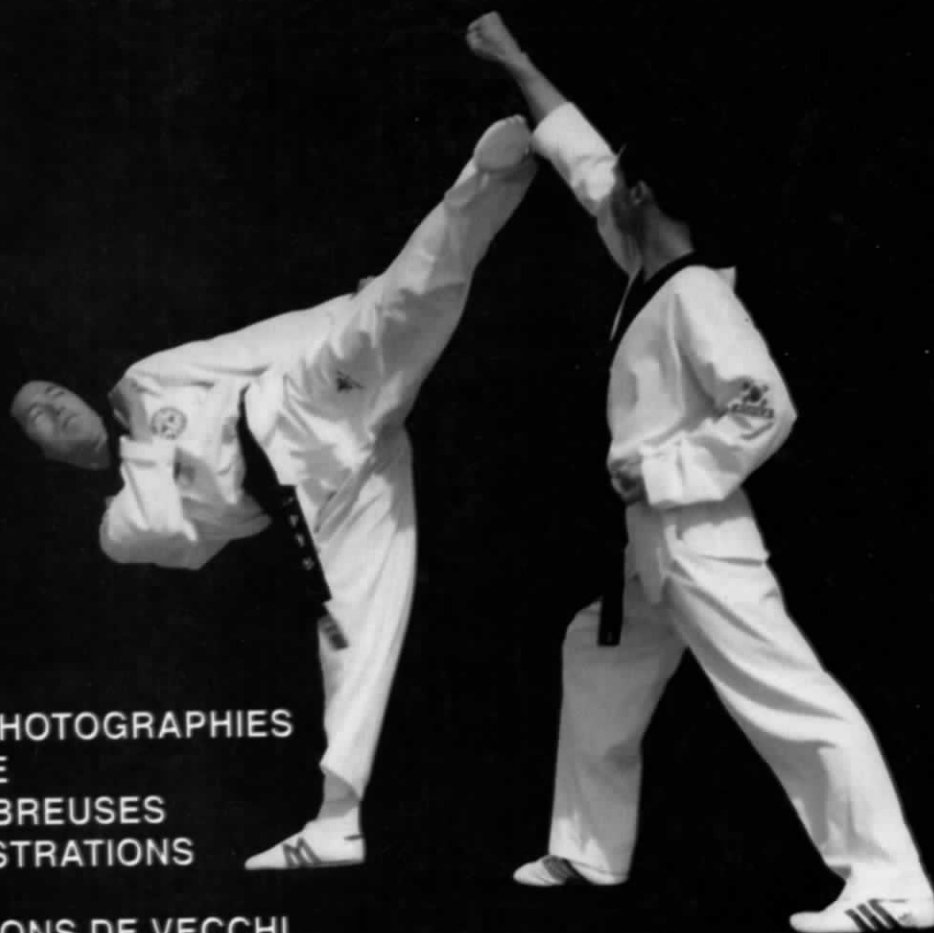
PIL-WON PARK

# COURS DE COMBAT AU TAE KWON DO

Les différentes sortes de combat : combat libre, engagé ou de sport  
Les techniques de combat : coups de pied, attaques  
avec les mains, blocages, attaques simples,  
attaques enchaînées, feintes, contre-attaques...  
Les techniques de déplacement, les positions de combat...  
Les règles, gestes d'arbitrage, consignes à suivre...

AVEC  
180 PHOTOGRAPHIES  
ET DE  
NOMBREUSES  
ILLUSTRATIONS

EDITIIONS DE VECCHI



COURS DE COMBAT AU TAE KWON DO

ve

# Table des matières

Introduction.....	page	7
Présentation.....	»	9
Qu'est-ce que le Tae Kwon Do ?.....	»	9
La signification du nom Tae Kwon Do.....	»	10
Résultats de certaines expériences scientifiques sur le Tae Kwon Do.....	»	11
L'histoire du combat en Tae Kwon Do .....	»	13
Kyôrougui : le combat .....	»	19
Explication de Kyôrougui.....	»	19
Les différentes sortes de combat en Tae Kwon Do.....	»	20
Les positions de combat.....	»	25
Les techniques de combat – <u>Première série</u> .....	»	27
Explication du coup de pied.....	»	27
Les techniques du coup de pied .....	»	28
Les techniques d'attaque avec les mains .....	»	50
Les techniques de blocage .....	»	51
Sokim Dongjak : les feintes.....	»	53
Kibon Pabgui Kisoul (techniques de déplacement).....	»	53
Pokhap Kongkyôk Kisoul : les techniques mélangées et reliées .....	»	58
Les conseils de combat .....	»	59
Les méthodes d'attaque pendant le combat .....	»	59
Les stratégies de combat .....	»	59
Les occasions d'attaque pendant le combat.....	»	60
Les techniques de combat – <u>Deuxième série</u> .....	»	61
Techniques d'attaque simple en position fermée (Dathimsae) .....	»	61
Techniques d'attaque enchaînée en position fermée (Dathimsae).....	»	63
Techniques d'attaque simple en position ouverte (Yôllimsae).....	»	65
Techniques d'attaque enchaînée en position ouverte (Yôllimsae).....	»	67
Les techniques de combat – <u>Troisième série</u> .....	»	69
Explication de Bada Tchagui .....	»	69
Les techniques de contre-attaque.....	»	70

---

Les consignes à suivre avant, pendant et après le combat .....	page 125
Conseils avant le combat .....	» 125
Conseils pendant le combat .....	» 126
Conseils après le combat.....	» 126
Les gestes d'arbitrage .....	» 127
Les règles de compétition WTF (World Tae Kwon Do Federation).....	» 135
Danjôn Hohûp : respiration avec le bas-ventre.....	» 145.
La méthode de Danjôn Hohûp.....	» 146
Petit lexique de Tae Kwon Do .....	» 149
Récapitulatif des principaux mouvements.....	» 151
Bibliographie.....	» 155

---

Art martial et sport national en Corée, le Tae Kwon Do a su, tout en gardant ses techniques traditionnelles, s'adapter aux techniques de combat modernes. Ainsi, les techniques de pied ont été développées, des règles ont été instituées pour calculer les points, pour déterminer le vainqueur du vaincu. Aujourd'hui, c'est un véritable sport de combat qui sera d'ailleurs représenté aux jeux olympiques de Sydney en l'an 2000.

Pil-Won Park, grand spécialiste de Tae Kwon Do, nous présente ce sport au succès grandissant. Il nous explique :

- Les différentes sortes de combat en Tae Kwon Do.
- Les positions de combat : coup de pied, attaque avec les mains, blocage, feintes, déplacement...
- Les conseils de combat et les méthodes d'attaques pendant le combat : attaques simples, attaques enchaînées, en position fermée ou en position ouverte, contre-attaques...
- Les consignes à suivre avant, pendant et après le combat, les techniques de respiration, les gestes d'arbitrage, les règles de la Fédération...

Le Tae Kwon Do permet au pratiquant, outre de se forger une excellente condition physique, de former son caractère, de développer son mental et d'acquérir maîtrise de soi, patience, concentration physique et mentale. Grâce à cet ouvrage, abondamment illustré, vous pourrez obtenir la maîtrise de toutes les techniques et devenir un vrai Taekwondoïste.

*Pil-Won Park, né à Paju-Goon près de Séoul (Corée), a commencé le Tae Kwon Do à l'âge de dix ans. Aujourd'hui, il est sixième Dan de Tae Kwon Do et cinquième Dan de Nunchaku. Il a obtenu le diplôme de professeur de Yoga et le certificat de masseur sportif. Il est arrivé en France en 1990 et enseigne le Tae Kwon Do à Caen. Il a écrit aux Éditions De Vecchi un ouvrage intitulé : Cours de Tae Kwon Do.*



ISBN 2-7328-2697-9