

TAEKWONDO

Pass
Education

Fichier
d'activités



CE1/
CE2



QU'EST-CE QUE LE TAEKWONDO ?



Le taekwondo, un art martial



Le taekwondo est un **art martial** né en Corée du Sud.

Le mot vient de trois mots :

- **tae** = pied,
- **kwon** = poing (ou main),
- **do** = voie.

Cela signifie « **la voie du pied et du poing** ».

Dans cette discipline, on utilise beaucoup les pieds pour donner des coups, mais aussi les mains pour bloquer ou frapper.



Le savais-tu?

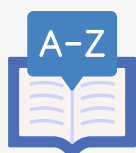
Un **art martial**, c'est une activité qui apprend à **se défendre avec son corps et sa tête**.

On y apprend aussi le calme, le respect et la maîtrise de soi, pas seulement les coups.

La tenue

Les pratiquants portent une tenue blanche appelée **dobok**.

En compétition, ils utilisent aussi des protections : casque, plastron, protège-pieds.



Le vocabulaire du taekwondo.



Taekwondo → c'est un art martial coréen où l'on utilise surtout les pieds et les poings. On y apprend des gestes précis, la discipline et le respect.

Le taekwondo poomsae → c'est le taekwondo pratiqué par les débutants et les enfants. Il consiste à se battre contre des adversaires imaginaires.

Taekwondoïste → c'est le pratiquant du taekwondo.

Dojang → c'est la salle d'entraînement.

Dobok → c'est la tenue du taekwondoïste.





1

Lis les affirmations suivantes puis coche Vrai ou Faux.

Vrai Faux

Le dobok est la tenue blanche du taekwondoïste.

Le plastron sert à protéger la tête.

Un taekwondoïste est quelqu'un qui pratique le taekwondo.

Le poomsae consiste à se battre contre un vrai adversaire.



2

Coche la bonne réponse pour chaque phrase. ✨ ✨

Le taekwondo est :

☐ un jeu de cartes.
 ☐ un art martial.
 ☐ une danse coréenne.

Le taekwondo vient :

☐ de France.
 ☐ d'Espagne.
 ☐ de Corée du Sud.

Dans le taekwondo, on utilise surtout :

☐ ses épaules et ses coudes.
 ☐ ses pieds et ses mains.

Le savais-tu?



En taekwondo, les
coups de pied vont
si vite qu'on les
mesure parfois avec
des **capteurs
électroniques** !

3

Trouve le mot correspondant à la définition et à l'image.



Je protège la tête.



Je protège le corps.



J'indique le niveau du pratiquant.



4

Relie chaque mot à sa définition.

Taekwondoïste ●

● Salle d'entraînement.

Taekwondo ●

● Tenue du pratiquant.

Poomsae ●

● Art martial coréen utilisant surtout les pieds et les poings.

Dojang ●

● Personne qui pratique le taekwondo.

Dobok ●

● Combat contre des adversaires imaginaires.





HISTOIRE DU TAEKWONDO

2 1 3

De la Corée...

aux Jeux olympiques !



Le taekwondo est un art martial né en Corée du Sud.

Au milieu du XX^e siècle, plusieurs maîtres ont décidé de rassembler des styles de combats coréens pour créer le **taekwondo moderne**.

- En 1955, le nom « **taekwondo** » a été officiellement choisi pour rassembler les styles.
- A partir de 1960, le taekwondo a ensuite voyagé dans le monde. Des maîtres coréens ont ouvert des écoles à l'étranger et **ce sport s'est développé partout**.
- En 1988, il est devenu **un sport de démonstration** aux Jeux olympiques de Séoul.
- En 2000, il est ensuite devenu **sport olympique** aux Jeux de Sydney.



1

Numérote ces phrases de 1 à 4 dans l'ordre chronologique :



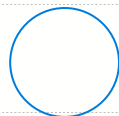
Le taekwondo devient un sport olympique aux Jeux de Sydney.



Le nom « taekwondo » est officiellement choisi.



Le taekwondo devient un sport de démonstration aux Jeux de Séoul.



Le taekwondo voyage dans le monde grâce aux maîtres coréens.

Le savais-tu?

Démonstration sportive : montrer un sport sans que ce soit encore un sport olympique.

Sport olympique : sport dans lequel on peut gagner une médaille aux Jeux olympiques.



2

Complète les phrases avec les bons mots (il y a un intrus !) :

maîtres – 1955 – monde – Sydney – 1988 – Corée du Sud.



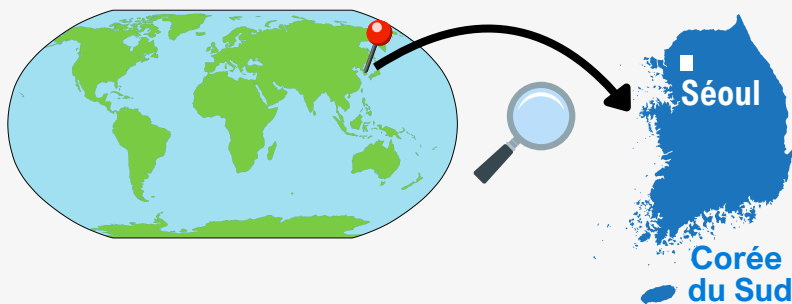
- Le taekwondo est né en .
- En , le nom « taekwondo » est choisi.
- Des coréens ont ouvert des écoles à l'étranger.
- Le sport s'est développé partout dans le .
- En 2000, il devient sport olympique aux Jeux de .





D'OÙ VIENT LE TAEKWONDO ?

La Corée du Sud : le pays d'origine



Le taekwondo est né dans un pays d'Asie : la **Corée du Sud**. C'est un pays situé à l'est de la Chine et au sud de la Corée du Nord.

La **capitale** de la Corée du Sud est **Séoul**. C'est là que le taekwondo a été présenté comme sport de démonstration aux Jeux olympiques de 1988.



Le taekwondo dans le monde

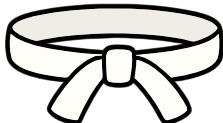
Des maîtres de taekwondo ont voyagé dans d'autres pays pour ouvrir des écoles. Grâce à eux, **les écoles se sont multipliées** : d'abord en Asie, puis en Europe, en Amérique et dans de nombreux autres pays. **Aujourd'hui, le taekwondo est pratiqué presque partout dans le monde !**

1

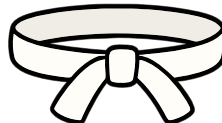
Colorie les ceintures des enfants qui ont raison !



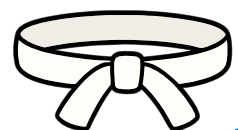
Séoul est la capitale de la Corée du Sud.



Le taekwondo est pratiqué seulement en Corée du Sud.



Le taekwondo est un sport né en Asie.



2

Trace une flèche de la Corée du Sud vers la France pour montrer le voyage du taekwondo vers l'Europe. Aide toi des repères.



Le savais-tu?



En taekwondo, on commence et on termine toujours l'entraînement par un salut pour montrer le respect.



LES PETITES CHOSSES ÉTONNANTES DU TAEKWONDO !

Le Kihap

Dans le taekwondo, on pousse parfois **un cri** quand on fait un mouvement important.

Ce cri s'appelle le kihap.



Ce n'est pas un cri "pour faire peur", mais **un cri pour se donner du courage.**

Le dojang

La salle où l'on pratique le taekwondo s'appelle le dojang.



Le dojang est **souvent décoré** avec le drapeau sud-coréen ou des symboles du taekwondo.

Les poomsae

Un poomsae, c'est une suite de mouvements dans un ordre précis, un peu comme **une chorégraphie.**



On imagine un adversaire invisible, et on enchaîne :

- blocages
- coups de pied
- coups de poing
- déplacements.

① Note dans la bulle le cri utilisé en taekwondo !

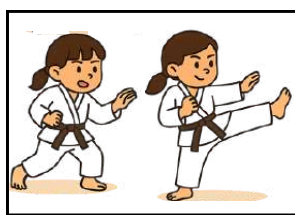


Le savais-tu?

Une chorégraphie c'est une suite de mouvements organisés qu'on réalise dans un ordre précis.



② Entoure en rouge le personnage qui fait un poomsae. Entoure en bleu l'image représentant un dojang. Attention à l'intrus !



③ Dans ton quotidien, à quel moment pourrais-tu utiliser le calme, la concentration ou le respect comme au taekwondo ?





1

Avance en suivant cet ordre :



et trouve le chemin pour rejoindre le dojang ! Tu peux te déplacer vers la droite, vers la gauche, vers le bas ou vers le haut.



2

Trouve le maximum de mots liés au taekwondo en moins de 2 minutes !



Le savais-tu ?



Dans le taekwondo, on range toujours ses chaussures bien alignées à l'entrée du dojang pour montrer respect et discipline.

3

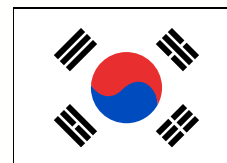
Devinette !



Ce n'est pas une salle comme les autres...
On y entre calmement, on aligne ses chaussures pour montrer le respect et on se tient droit comme un vrai pratiquant.
À l'intérieur, tout est pensé pour aider à se concentrer : le silence, les tatamis au sol, et parfois même le drapeau sud-coréen accroché au mur.
C'est un endroit spécial où l'on apprend autant la discipline que les mouvements de taekwondo !
Que suis-je ?

4

Petit défi ! Dessine dans le cadre un drapeau de la Corée du Sud. Tu peux t'aider du modèle !



TAEKWONDO

Pass
Education

Fichier
d'activités



CORRECTION

**CE1/
CE2**

