

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.

La tenue

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

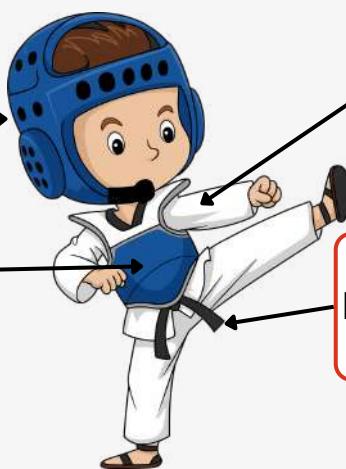
En compétition, ils utilisent aussi des protections : casque, plastron, protège-pieds.



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.

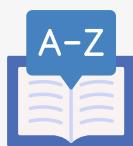


CASQUE :
protège la tête

DOBOK :
la tenue blanche

PLASTRON :
protège le corps.

CEINTURE :
bande de couleur autour de la taille,
elle marque le niveau du pratiquant



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.



Le dobok est la tenue blanche du taekwondoïste.

Vrai	Faux

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



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.

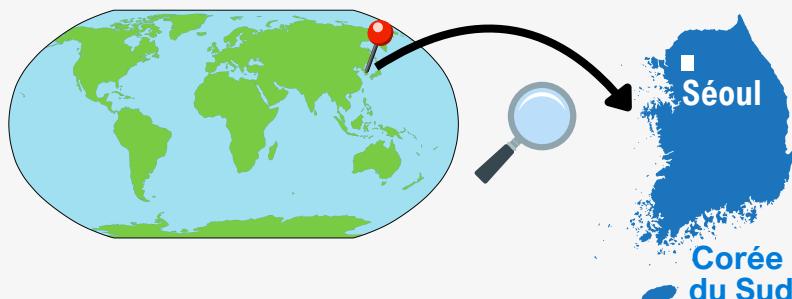


- Le taekwondo est né en _____.
- En _____, le nom « taekwondo » est choisi.
- Des _____ coréens ont ouvert des écoles à l'étranger.
- Le sport s'est développé partout dans le _____.
- En 2000, il devient sport olympique aux Jeux de _____.



D'OU 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

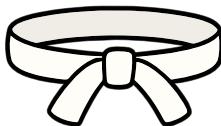
Des maîtres de taekwondo ont voyagé dans d'autres pays pour ouvrir des écoles. Grâce à eux, **les écoles se sont multipliées** : d'abord en Asie, puis en Europe, en Amérique et dans de nombreux autres pays. **Aujourd'hui, le taekwondo est pratiqué presque partout dans le monde !**

1

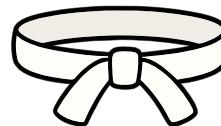
Colorie les ceintures des enfants qui ont raison !



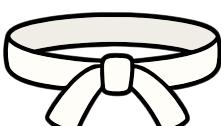
Séoul est la capitale de la Corée du Sud.



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 CHOSES 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.

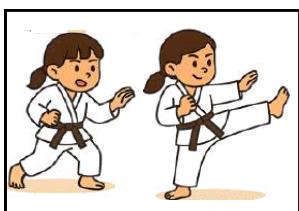
1

Note dans la bulle le cri utilisé en taekwondo !



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 ?



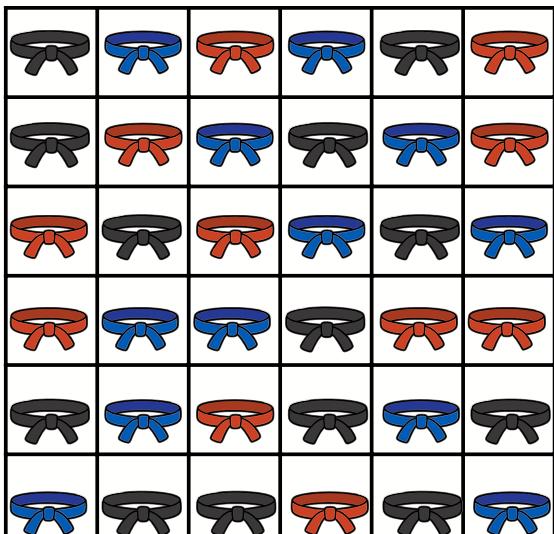


1

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

Dénomination !



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



CORRECTIONS

PAGE 2 - COMPRÉHENSION ①

Le dobok est la tenue blanche du taekwondoïste. VRAI

Le plastron sert à protéger la tête. FAUX

Un taekwondoïste est quelqu'un qui pratique le taekwondo.

VRAI

Le poomsae consiste à se battre contre un vrai adversaire.

FAUX

② Le taekwondo est :

un art martial.

Le taekwondo vient :

de Corée du Sud.

Dans le taekwondo, on utilise surtout :

ses pieds et ses mains.

③ Je protège la tête.

le casque

Je protège le corps.

le plastron

J'indique le niveau du pratiquant.

la ceinture



PAGE 3 - HISTOIRE ①

1 Le nom « taekwondo » est officiellement choisi.



2 Le taekwondo voyage dans le monde grâce aux maîtres coréens.

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

4 Le taekwondo devient un sport olympique aux Jeux de Sydney.

② Le taekwondo est né en **Corée du Sud**.

En **1955**, le nom « taekwondo » est choisi.

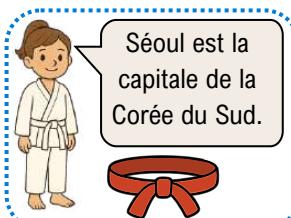
Des **maîtres** coréens ont ouvert des écoles à l'étranger.

Le sport s'est développé partout dans le **monde**.

En 2000, il devient sport olympique aux Jeux de **Sydney**.

PAGE 4 - GÉOGRAPHIE

1



Le taekwondo est un sport né en Asie.



2



PAGE 5 - CULTURE

①



②

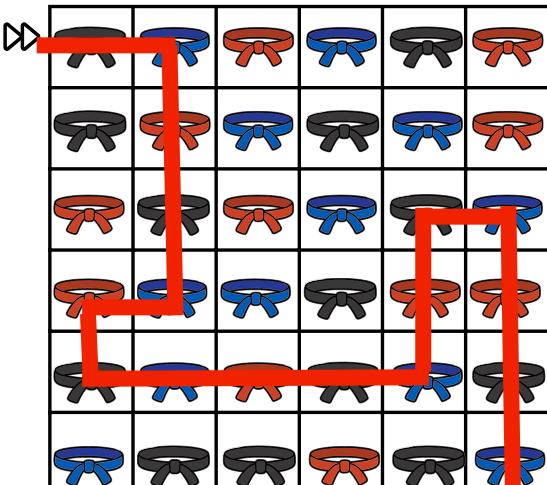


③

Exemple de réponse : Je peux utiliser le calme et la concentration quand je fais mes devoirs.

PAGE 6 - JEUX

①



②

taekwondo – dojang – dobok – ceinture – poomsae
kihap – coup de pied – coup de poing – blocage – déplacement – maître – élève – respect – Corée du Sud – Séoul – art martial – tatami...

③

Le dojang

④

