

TAEKWONDO

Pass
Education



FFTDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



**CE1/
CE2**

Fichier
d'activités



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.

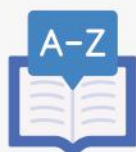
CASQUE :
protège la tête

PLASTRON :
protège le corps.



DOBOK :
la tenue blanche

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.

	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



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.

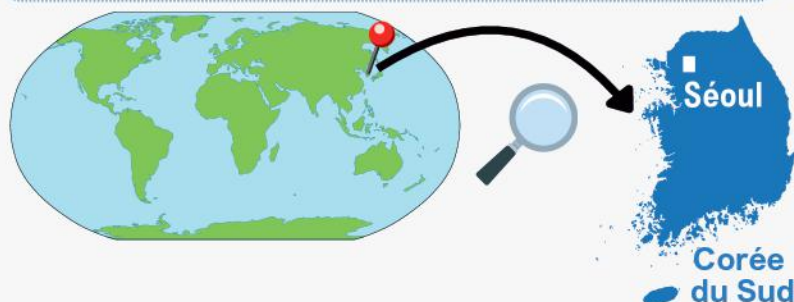
- Le taekwondo est né en .
- En , le nom « taekwondo » est choisi.
- Des coréens ont ouvert des écoles à l'étranger.
- Le sport s'est développé partout dans le .
- En 2000, il devient sport olympique aux Jeux de .





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.

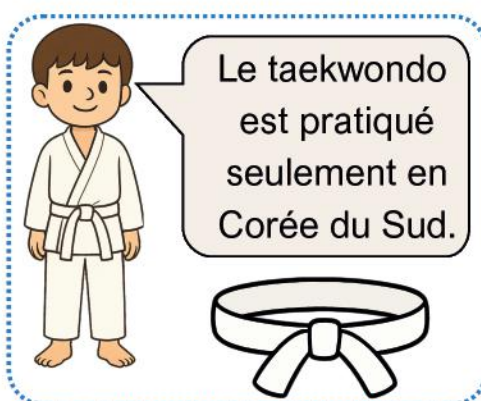
La **capitale** de la Corée du Sud est **Séoul**. C'est là que le taekwondo a été présenté comme sport de démonstration aux Jeux olympiques de 1988.



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 !



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.





LES PETITES CHOSSES ÉTONNANTES DU TAEKWONDO !

Le Kihap	Le dojang	Les poomsae
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.	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.	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 !

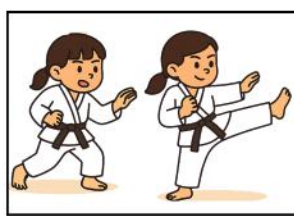


Le savais-tu?

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 !



.....



Pass Education

De la
maternelle
au lycée

Mon Site de soutien scolaire !

- + de 50 000 ressources pédagogiques
- + de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne



Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..

