

일장 1^e Dan



NOTIONS

Connaître le parcours de Maître Kim dans le monde du taekwondo.

APTITUDES

- 50 pompages sur les poings
- 50 flexions
- Compter jusque 100
- 5 Hanbeon Kyorugi
- 5 Self-défense / Hoshinsul
- 3 Hanbeon Kyorugi avec bal-chagi
- Kyorugi : disposer d'une palette variée et cohérente de techniques de combat.
- Lettre de motivation
- Kyukpa : minimum 6 tuiles cassées à la main

CLÉ

백절불굴 **Baek Jeol Bul Gul** : la combativité, l'esprit fort, la fermeté inébranlable.

예의 **Yeui** : la courtoisie, la politesse, la modestie, hygiène.

극기 **Geuggi** : la maîtrise de soi, le respect, le courage, le sacrifice.

염치 **Yeomchi** : la loyauté, l'intégrité, le sens de l'honneur.

인내 **Innae** : la persévérance.

POOMSAE 품새

- Imposé : [Taegeuk Il-jang à Pal-jang](#)
- Choix libre : 1 Poomsae créatif de minimum 20 mouvements



TERMINOLOGIE

Tous les noms de techniques de Il-jang à Pal-jang

예순 Yesun	Soixante <i>Sixty</i>
일흔 Ilheun	Septante <i>Seventy</i>
여든 Yeodeun	Quatre-vingt <i>Eighty</i>
아흔 Aheun	Nonante <i>Ninety</i>
백 Baek	Cent (sino-coréen) <i>Hundred (sino-korean)</i>
구 Gu	Neuf (sino-coréen) <i>Nine (sino-korean)</i>

십 Ship	Dix (sino-coréen) <i>Ten (sino-korean)</i>
저단자 Jeodanja	Grade Dan inférieur (1e à 4e Dan) Low Dan Holder (1st to 4th Dan)
유단자 Yudanja	Expert dans une discipline, ceinture noire Expert in a game, black belt holder
유급자 Yugupja	Porteur de grades de couleur Level holder
발등 Baldeung	Coup-de-pied d'un pied <i>Instep of the foot</i>
발날 Balnal	Tranchant externe du pied <i>Foot blade</i>
디귄(자) Digeutja	Lettre ☐ <i>Letter ☐</i>
치 Chi	Dent <i>Tooth</i>

TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

아래 지르기 Arae jireugi	Coup de poing bas <i>Lower punch</i>
돌려지르기 Dollyeojireugi	Coup de poing circulaire (crochet) <i>Roundhouse punch (hook punch)</i>
디귄자지르기 Digeutjajireugi	Coup de poing en forme de lettre lettre ☐ Punch in the shape of letter ☐
치지르기 , 올려지르기 Chijireugi, ollyeojireugi	Coup de poing vers le haut <i>Uppercut</i>
뒤지르기 Dwijireugi	Coup de poing arrière <i>Back punch</i>

Cette technique imite la lettre ☐ (Digeutja). Un poing frappe le visage avec un eolguljireugi et l'autre poing frappe la cible avec un joecheojireugi simultanément.

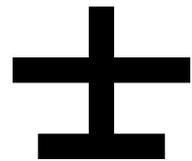
JAMBES 다리

BAL-CHAGI 발차기

낚아 차기 Nakka chagi	Coup de pied qui attrappe <i>Catching kick</i>
가위 차기 Gawi Chagi	Coup de pieds ciseaux <i>Scissor kicks</i>

이정안

2^e Dan



APTITUDES

- Formation Adeps recommandée (Moniteur Sportif Initiateur en Taekwondo)
- Savoir donner un cours en entier
- Lettre de motivation
- BEPS recommandé
- Kyukpa : minimum 5 tuiles
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

CLÉ

손배 **Sonbae**

= l'érudit. L'homme érudit représente l'esprit fort des arts martiaux et la droiture de l'esprit de l'homme lettré.

POOMSAE 품새

- Poomsae imposés : 5 kichos, 8 Taegeuk et Koryo 고려
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

고려 Koryo

고려 Goryo trace l'idéogramme Sa 士 "Seonbae" 선배 ce qui signifie l'homme érudit. L'esprit seonbi est hérité des âges de Koguryo, Palhae et jusqu'à Koryo.

Le pratiquant réunit les énergies des 8 formes précédentes et peut ainsi comprendre et entraîner ses techniques en unifiant le corps et l'esprit sous une nouvelle énergie.

La ligne horizontale du dessus représente les deux bras, la ligne horizontale du bas représente les jambes et la ligne verticale représente la tête et le torse. Cela représente un entraînement focalisé sur la circulation de l'énergie dans le corps.



Koryo

TERMINOLOGIE

거듭 Kodeup	Répété Repeated
통밀기 Tongmilgi	Pousser le rondin Pushing the log
아귀, 아금 Agwi, Ageum	Jonction entre 2 éléments qui se séparent Arc / angler hand
칼재비 Khaljaebi	Utilisation en attaque directe (de la main en arc) Straight attack (of arc hand)
꺾기 Kukki	Casser, briser Break, snap
눌러 Nullo	Presser vers le bas Pressing down

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI 준비

통밀기 준비 (서기) Tongmilgi Junbi (seogi)	Position prête en pousser du rondin <i>Ready stance - Pushing the log</i>
--	--

Nécessite concentration mentale en positionnant la main entre le haut de l'abdomen et le bas de l'abdomen où convergent "Sin" (divin) et "Jeong" (esprit).

BRAS 팔

한손날 아래막기 Hanssonal Arae Makki	Blocage - Bas - avec un tranchant de main <i>One hand blade underneath blocking</i>
아귀손 칼재비 Agwison Khaljaebi	Frappe directe - avec la main en arc <i>Arc hand hit</i>
무릎꺾기 Mureup Kukki	Casse du genou <i>Knee breaking</i>
안팔목몸통헤쳐막기 An Palmok Momtong Hechomakki	Blocage - en poussant - au tronc - de l'intérieur des avant-bras <i>Inner wrist trunk push blocking</i>
주먹표적지르기 Pyojeok Jireugi	Coup de poing - sur cible <i>Fist target punch</i>
한선날옆막기 Hanssonal Momtong Yop Makki	Blocage - latéral - au tronc - avec un tranchant de main <i>One hand blade trunk side block</i>
편손끝 아래젓혀 찌르기 Pyonsonkkeut Arae Jeochotzireugi	Frappe basse - avec le bout des doigts - paume vers le haut <i>Fist finger tips underneath push out punch</i>
바탕손눌러막기 Batangson Nullo Makki	Blocage - en pressant vers le bas - avec la paume de la main <i>Palm hand pressing block</i>
팔굽옆치기 Palkup Yop chigi	Frappe - latérale - avec le coude <i>Side elbow strike</i>
메주먹 아래표적치기 Mejumeok Arae Pyojeok Chigi	Frappe - basse - sur cible - avec le dessous du poing <i>Fist underneath target hitting</i>

JAMBES 다리

BAL-CHAGI 발차기

거듭 옆차기 Kodeup Yop Chagi	Coup de pied de côté double/répété <i>Double / Repeated sidekick</i>
앞꼬아서기 옆차기 Apkkoa Seogi - Yop Chagi	Position croisée avant - coup de pied latéral <i>Front cross stance - Side kick</i>
다방향차기 Dabandhyangchagi	Coup de pieds multidirectionnels en un saut <i>Multidirectional kicks in one jump</i>

삼단 3^e Dan



NOTIONS

Maître Instructeur International Kukkiwon : Certification Kukkiwon permettant d'organiser un examen et soumettre une demande de grade Kukkiwon.

APTITUDES

- Lettre de motivation
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi
- Kyukpa
- Notion de hangeul

CLÉ

금강 **Geumgang (Diamant)**

= Dureté et pondération.
Être puissant et bien équilibré, de corps et d'esprit, afin de correspondre à la dignité du Youdanja.

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposé** : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려 et **Geumgang** 금강
- **Choix libre** : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

금강 Keumgang

Le nom renvoie au Mont Keumgang / Geumgangsan 금강산 et aux "Keumgang Yoksa" (Guerriers Keumgang).

Keumgang signifie "Diamant", le paroxysme de la force et la pesanteur mais également la lumière irradiant dans toutes les directions.

Appliqué au corps humain, il s'agit d'un état dans lequel l'énergie dans le corps est toujours pleine et où le corps peut appliquer de la force dans n'importe quelle partie du corps. C'est également l'état psychologique interne imperturbable.

La ligne du poomsae est l'idéogramme San 山 signifiant la Montagne. Les mouvements doivent être puissants et l'équilibre stable. Le pratiquant entraîne sa capacité à dégager librement une énergie rotative tout en conservant l'équilibre du corps.



TERMINOLOGIE

학다리 Hakdari	Grue Crane
금강 Keumgang	Diamant Diamond

산 San	Montagne <i>Mountain</i>
큰 Kheun	Grand <i>Big</i>
돌쩌귀 Doltzeogi	Charnière (de pierre) <i>(Rock) Hinge</i>
짓찐 JitJjih	Piétiner fort <i>Stomping hard</i>

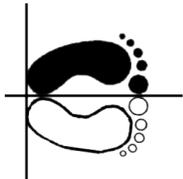
TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

바탕손 턱치기 Batangson TeokChigi	Frappe - au menton - de la paume de la main <i>Palm Hand Jaw Hitting</i>
금강막기 Keumgang Makki	Blocage diamant <i>Diamond blocking</i>
큰돌쩌귀 Kheun Doltzeogi	Blocage en grande charnière <i>Large hinge/Wedge blocking</i>
산틀막기 Santeul Makki	Blocage de la montagne grand ouvert <i>Wide open (Mountain) blocking</i>
아래헤쳐막기 Arae HechoMakki	Blocage - bas - en poussant <i>Underneath Push blocking</i>

JAMBES 다리

POSITIONS 서기

	학다리서기 Hakdari Seogi	Position - de la Grue <i>Crane stance</i>
---	------------------------	--



BAL-CHAGI 발차기

짓찐기 Jitjihgi	Coup de pied - En Piétinant <i>Stomping kick</i>
몸덜려 앞 돌려차기 Momdollyo (ou Dwidola 뒤돌아) ap dollyo chagi	Retourné - coup de pied circulaire avant <i>Turning forward roundhouse kick</i>
몸돌려 바틀어 + 뛰어 돌려차기 Momdollyo buteuro + Twio dollyo chagi	Coup de pied tordu retourné + coup de pied circulaire sauté <i>Returned twisted kick + jumping roundhouse kick</i>

사관 4^e Dan



APTITUDES

- Lettre de motivation
- Expérience en tant que chargé de cours réguliers à l'Académie avec les enfants
- Test écrit**
- Kyorugi**
- Kyukpa**
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposés** : 5 kichos, **8 taegeuk**, **Koryo** 고려, **Geumgang** 금강 et **Taebaek** 태백
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

CLÉ

홍익인간 **Hongik Ingan**
= Idéal humanitaire

태백 **Taebaek**

Taebaek est le nom de la montagne Asadal 阿斯達 qui signifie "Montagne lumineuse" qui symbolise la sainteté des traditions et des esprits, et la pensée de Tangun 단군 de "Hongik Ingan" (l'idéal humaniste).

Les lignes du poomsae représentent l'idéogramme chinois 工 Kong. Les lignes du haut et du bas représentent le ciel et la terre. La ligne du centre représente l'humain et le pont entre les cieux et la terre.

Le pratiquant convertit et utilise les énergies du Yin au Yang. Toutes les parties du corps réagissent en un moment et il passe librement des défenses aux attaques. Son degré de maîtrise lui permet de dominer l'adversaire sans le blesser, dans le respect du Hongik Ingan. Les techniques exécutées sont au niveau milieu.



TERMINOLOGIE

잡힌 Jabhin	En attrapant <i>Grabbing</i>
손목 Sonmok	Poignet <i>Wrist</i>
틀 Teul	Tourner <i>Twist</i>

밑으로 Miteulo	Par dessous <i>Under, Downward</i>
위로 Wilo	Par dessus <i>Over</i>
빼기 Ppaegi	Le retrait, soustraire <i>Twist out, substract</i>
작은 Jageun	Petit <i>Small</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

손날아래헤쳐막기 Sonnal Arae Hechomakki	Blocage poussé - bas - Avec le tranchant des mains <i>Hand blade Underneath Push Blocking</i>
손목 저쳐 틀기 Sonmok Jeochu Teulgi	Tourner le poignet (vers le haut) hors de position <i>Wrist twisted (upward) out of the position</i>
잡힌 손목 밑으로 빼기 Jabhin sonmok Miteulo Ppaegi	Attraper en tordant le poignet vers le bas <i>Hand downward twist out grabbing</i>
작은 돌쩌귀 Jageun doltzeogi	Petite charnière <i>Small hinge</i>
금강몸통막기 Keumgang momtong makki	Blocage du diamant moyen <i>Diamond Trunk blocking</i>
등주먹 얼굴바깥치기 Deungjumeok Olgul Bakkat Chigi	Frappe - Visage - Vers l'extérieur - avec le dos du poing <i>Outward Face Back Fist Strike</i>
발붙여 Balbutyeo	En mettant le pied à terre (= pas chassé) <i>Step on</i>

Sonmok Jeochu Teulgi n'est pas un nom de technique en tant que tel mais seulement la description en coréen du mouvement dans Taebaek.

JAMBES 다리

BAL-CHAGI 발차기

발붙여차기 Balbutyeochagi	Coups de pieds de jambe avant en pas chassé <i>Skipping kick</i>
---	---

5^e Dan

APTITUDES

- Lettre de motivation
- Chargé de cours réguliers à l'Académie
- Notions d'armes
- Test écrit
- Kyorugi**
- Kyukpa**
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposés** : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, **Geumgang** 금강, **Taebaek** 태백, **Pyongwon** 풍원,
- **Choix libre** : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

풍원 **Pyongwon**

Pyongwon signifie "vaste plaine" de terre qui s'étend loin. C'est la source de la vie pour toutes les créatures et le champ où les êtres humains vivent leur vie.

Le poomsae Pyongwon est basé sur l'idée de la paix et du conflit qui résultent des principes de l'origine (Bon 本) et de l'usage (Yong 用). C'est la formation du corps et son utilisation.

La ligne du poomsae a la forme de l'idéogramme 一 (Il = un) représente l'extension infinie ; l'origine et la transformation de la plaine. Le pratiquant se tient au milieu, son champ de changement d'états s'élargit. Il allie l'adresse et les déplacements.



TERMINOLOGIE

고단자 Godanja	Grade Dan Supérieur (dès 5e Dan) <i>High Dan Holder (from 5th Dan on)</i>
명예 Meongye	Joug (= pièce de bois pour l'attelage des boeufs) <i>Yoke</i>
이어 leo	Qui se suit <i>Following</i>
겹손 Kyopson	Mains se chevauchant <i>Overlapping hands</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI 준비

겸손준비(서기) Kyopson Junbi(seogi)	Position prête aux mains se chevauchant <i>Overlapping hands ready stance</i>
----------------------------------	--

Nécessite concentration de la force dans le bas de l'abdomen, la source de la force du corps, tel la terre qui est le commencement et la source de la vie humaine.

BRAS 팔

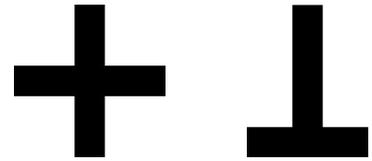
손날 아래헤쳐막기 Sonnal arae hecho makki	Double blocage - poussé - bas - tranchant de main <i>Double push lower hand blade block</i>
한손날 아래막기 Hanssonal araemakki	Blocage - d'un tranchant de main - bas <i>Single hand blade lower block</i>
팔굽올려치기 Palkup ollyochigi	Frappe ascendante - du coude <i>Elbow lift up hitting</i>
등주먹 당겨턱치기 Deungjumeok dangkyoteokchigi	Frappe tirée à la mâchoire - du dos du poing <i>Pull jaw hitting</i>
거들어 얼굴옆막기 Kodureo olgulyopmakki	Blocage latéral du visage - renforcé <i>Assist wrist face side blocking</i>
멍에치기 Meongyechigi	Frappe (en forme de) joug <i>Yoke hitting</i>

JAMBES 다리

POSITIONS 서기

몸돌려옆자기 Momdollyo yopchagi (aussi 뒤돌아옆자기 Dwidora Yopchagi)	Yop chagi retourné <i>Body turning yop chagi</i>
---	---

6^e Dan



APTITUDES

- Thèse (4000 mots anglais) : Free topic related to Taekwondo
- CV carrière en Taekwondo
- Kyorugi
- Kyukpa
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

CLÉ

수승화강 **Suseung Hwagang**

= l'état dans lequel le corps est plein d'énergie en raison de la connexion du flux naturel avec le Yin et Yang.

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposés** : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, Geumgang 금강, **Taebaek 태백**, **Pyongwon 풍원**, **Shipjin 십진** et **Jitae 지태**
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements
- **KKW [Basic movements Sequence](#)**

Pour ce grade, il y a non pas une nouvelle forme, mais deux !

십진 **Sipjin**

Gravité et inertie en suivant la force de la nature.

Le mot "Sipjin" est dérivé du concept des 10 longévités, qui prône qu'il y a 10 créatures de longue vie qui donnent aux êtres humains la foi, l'espoir et l'amour. Ils offrent un cadre aux changements de l'univers, et du corps et de l'esprit humain.

Les mouvements de Shipjin doivent être effectués de manière convaincante. Les attaques deviennent les défenses et les défenses deviennent des attaques, et parviennent ainsi à l'harmonie.

La ligne du poomsae représente le caractère chinois 10 十, qui représente la numérotation infinie du système décimal et le développement perpétuel.

Cet idéogramme signifie que le centre de l'axe vertical du corps devrait être maintenu malgré que le pratiquant bouge dans différentes directions. Il invoque la puissance du corps ainsi que la connaissance du mouvement du centre (de gravité).



Shipjin

지태 *Jitae*

Le mot *Jitae* renvoie à Jisangin 지상인, l'homme de la terre. Ses deux pieds sont au sol et il est prêt à s'élancer vers le ciel.

C'est ce que représente la ligne du poomsae, qui trace la lettre de l'alphabet coréen ㅏ (Oh). Elle représente un homme debout sur la terre dans la lutte pour la survie humaine. La ligne du bas de présente le sol et la petit ligne verticale représente le petit point qu'est le ciel.

Le pratiquant atteint l'étape où le corps, la pensée et l'Esprit sont unis en un, et pratique les mouvements dans un état altruiste. L'attaque et la défense coexistent et les mouvements viennent de l'abdomen.



TERMINOLOGIE

황소 Hwangso	Taureau <i>Bull</i>
엎어 opeo	Face vers le bas <i>Facing down</i>
손바닥 Sonbadak	Paume de la main <i>Palm of the hand</i>
바위 Bawi	Rocher <i>Rock</i>
밀기 Milgi	Pousser <i>Push</i>
올리기 Oligi	Soulever <i>Raise</i>
손날등 Sonnaldeung	Dos du tranchant de la main <i>Back hand blade</i>
끌어 Kkeureo	Tirer <i>Pull</i>
첻다리 Chetdari	Pieds de tamis <i>Sieve-frame legs</i>



TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

황소막기 Hwangso makki	Blocage du taureau <i>Bull blocking</i>
편손끝 엎어찌르기 Pyonsonkkeut opeotzireugi	Frappe qui transperce – paume tournée tournée vers le bas - avec le bout des doigts <i>Open hand fingertips thrust with palm facing downward</i>

손바닥 몸통 거들어 바깥막기 Sonbadak kodureo momtong bakkatmakki	Blockage au tronc - vers l'extérieur - renforcé - de la paume de la main <i>Palm hand assisting trunk outer blocking</i>
바위밀기 Bawimilgi	Pousser du rocher <i>Rock pushing</i>
손날등 몸통헤쳐막기 Sonnal momtong hechomakki	Blocage au tronc - en poussant avec le dos - du tranchant de main <i>Back hand blade trunk push blocking</i>
손날등 몸통 막기 Sonnaldeung momtongmakki	Blocage au tronc - du dos du tranchant de la main <i>Back hand blade trunk blocking</i>
끌어올리기 (/ 안팔목올려막기) Kkeureo oligi (/ anpalmok ollyo makki)	Tirer - en soulevant (/ blocage de l'avant-bras vers le haut) <i>Lift up (/ outer forearm upward block)</i>
챗다리지르기 Chetdarijireugi	Coups de poing (en forme de) pieds de tamis <i>Sieve-frame legs punch</i>
거들어 등주먹 앞치기 Kodureo deungjumeok apchigi	Frappe avant - du dos du poing - renforcé <i>Assist back fist front strike</i>
손날 엇걸어 아래막기 Sonnal Otkoreo araemakki	Blocage bas - croisé - du tranchant des mains <i>Hand bland cross underneath blocking</i>
안팔목 몸통바깥막기 Anpalmok momtong bakkatmakki	Blockage au tronc - vers l'extérieur - avec l'intérieur de l'avant-bras <i>Trunk outside block with the inside of the forearm</i>
한손날 얼굴막기 Hanssonal olgulmakki	Blocage visage - d'un tranchant de main <i>Handblade face block</i>
금강 앞지르기 Keumgang ap jireugi	Coup de poing - en avant - diamant <i>Front punch Diamond</i>
아래 옆막기 Arae yopmakki	Blocage bas - sur le côté <i>Side Lower Block</i>

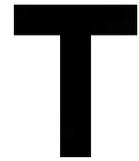
JAMBES 다리 POSITIONS 서기

겨룸세 Gyeoroomsae	(Position de) Compétition <i>Competition (stance)</i>
--------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

앞차기 작은덜쩌귀 Apchagi jageun DolTzeogi	Coup de pied de face - avec la petite charnière <i>Front Kick - with small - hinge</i>
---------------------------------------	---

7^e Dan



NOTIONS

개천절 *Gacheonjeol* ("Ouverture du ciel") = Fête nationale Coréenne (3 octobre)
Mythe de fondation de la Corée (Gojoseon) : [Mythe de Dangun](#)

APTITUDES

- Thèse (4000 mots anglais) : Free topic related to Taekwondo
- CV carrière en Taekwondo
- Kyorugi
- Interview
- Vidéo
- Kyukpa
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

CLÉ

지행일치 *Jihaeng-ilchi*

= *Unité de connaissance et d'action*

POOMSAE 품새

- Poomsae imposés : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, Geumgang 금강, Taebaek 태백, Pyongwon 풍원, Shipjin 십진, Jitae 지태 et Chonkwon 천권
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements
- KKW [Basic Movements Sequence](#)



천권 *Chonkwon*

Le mot Chonkwon représente la Grande Puissance des cieux, qui est à l'origine de tous les objets du monde et de l'univers lui-même. Les mouvements sont amples pour représenter cette grande idée.

Chongwon renvoie à l'existence d'une loi invisible qui gouverne toute chose de la création et de son changement. Pour les personnes, il s'agit d'adopter le comportement correct suivant la pensée correcte (*Jihaeng-ilchi* 지행일치).

La ligne du Poomsae, la lettre coréenne ㅌ (Wu) représente tel le mythe de Hwangun 환웅 (桓雄), les personnes descendues des cieux, qui en possèdent la volonté et en reçoivent la puissance et le soutien.

La ligne supérieure horizontale de chonkwon représente les vastes cieux, et la ligne verticale, les pouvoirs de la lumière.



Chonkwon

TERMINOLOGIE

날개 Nalgae	Aile <i>Wing</i>
피다 Pida	S'épanouir, ouvrir <i>Spread, blossom</i>
솟음 Sosum	Envolée <i>Soaring</i>
밤 Bam	Marron, Châtaigne <i>Chestnut</i>
태산 Taesan	Grande montagne <i>Taishan (= Large mountain)</i>
잦은 Jajeun	Fréquent <i>Frequent</i>
감아쥐(다) Gamajwi(da)	Enrouler le poignet (et tenir) <i>Twisting the wrist</i>
잡아끌(다) Jabakkeul(da)	Tirer (avec la main) <i>Pull, draw</i>

Sonmok Gamajwi ou Jabakkeul ne sont pas des noms techniques en tant que tels mais seulement la description en coréen de mouvements.

TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

날개 펴기 Nalgaepyogi	Étendre les ailes <i>Wings spreading</i>
손날 얼굴헤쳐막기 Sonnal olgul hechomakki	Blocage - à deux tranchants de mains - niveau visage <i>Two hands face cleaving block</i>
솟음 (주먹) 지르기 Sosum (jumeok) jireugi	Coup de poing (avec la jointure des doigts) - jaillissant <i>(Knuckle) Spring Up punch</i>
솟음 주먹 / 밤주먹 Sosumjumeok / Bamjumeok	Poing jaillissant / poing marron (jointure du majeur qui dépasse) <i>Knuckle protruding fist / Chestnut fist</i>
한손날 비틀어막기 Hanssonal biteureomakki	Blocage - en torsion - avec un tranchant de main <i>Single Knife hand twist blocking</i>
감아 쥐다 Gama jwida	Enrouler et tirer <i>Catching and pulling</i>
안팔목 몸통 거들어 바깥막기 Anpalmok momtong kodureo bakkatmakki	Défense - renforcé - moyen - vers l'extérieur - avec l'intérieur de l'avant-bras <i>Assisting Middle Block with inside of forearm</i>
금강옆지르기 Keumgang yop jireugi	Coup de poing latéral diamant <i>Diamond Side punch</i>

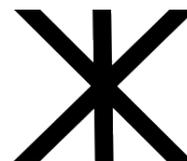
편손 손날 외산틀 막기 Pyeonson / Sonnal Wesanteul makki	Blocage - tranchant de main - d'un côté de montage <i>Knife hand single Mountain block</i>
태산밀기 Taesanmilgi	Pousser de la grande montagne <i>Large mountain pushing</i>

JAMBES 다리
POSITIONS 서기

짧은발 Jajeunbal	Pas court glissé / en trotant <i>Trotting foot / Short sliding step</i>
------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

뛰어표적차기 Twio Pyojeokchagi	Coup de pied - sauté - sur cible <i>Jump target kicking</i>
-----------------------------	--



APTITUDES

- Au Kukkiwon : Kukkiwon High Dan Promotion Test
- CV carrière en Taekwondo
- Certificat de résidence hors Corée
- Thèse (4000 mots anglais) : Thème au choix (2024)
 - Role of Masters for Taekwondo Globalization
 - Effective Taekwondo teaching method
 - Technical Effect of Training Taekwondo Poomsae
- Kyukpa
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

CLÉ

상선약수 **Sangseon yaksu**

上善若水 *La bonté suprême est semblable à celle de l'eau (Lao Tseu)*
= Apprécier la vie comme l'eau dont la flexibilité lui permet de s'adapter à toute forme.

POOMSAE 품새

- Poomsae imposés : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, Geumgang 금강, Taebaek 태백, Pyongwon 풍원, Shipjin 심진, Jitae 지태, Chonkwon 천권 et Hansu 한수
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements
- KKW [Basic Movements Sequence](#)



한수 **Hansu**

Le flux de tout le système des méridiens

Le mot "Hansu" signifie l'eau, qui est la base de la vie. L'étape d'apprentissage de la forme Hansu est par conséquent celle de la compréhension d'une pratique en accumulant l'énergie, et non en consommant l'énergie accumulée.

Hansu symbolise la naissance de la vie et la croissance.

La ligne du poomsae représente l'eau (Su) 水, le fleuve Han qui est l'artère nationale, et qui devient de plus en plus grand. C'est l'étape où l'eau, en tant que source et racine de la force vitale, circule au travers de tout le corps. On peut également considérer que c'est l'étape où le corps est rempli de l'énergie de l'eau ; les canaux hémaux de tout le corps sont ouverts et les voies d'énergie sont activées.

Le poomsae est exécuté comme l'eau, flexible comme une vague mais démontrant une terrible puissance. Il n'est pas possible de casser ni d'arrêter l'eau. Cependant, sa forme change en fonction du contenant de par sa capacité d'adaptation. Le rythme des mouvements est régulier tel les gouttes d'eau qui forment l'océan.



Hansu

TERMINOLOGIE

발날등 Balnaldeung	Tranchant interne du pied <i>Reverse foot blade</i>
옆구리 Yopguri	Les flancs <i>Side, flanks, ribs</i>
양 (Yang)	(Classificateur de) Quantité <i>Amount</i>
내디더 Naedidyeo	En faisant un pas <i>Take a step</i>
결 Kyot	Proche <i>Close</i>
다리 Dari	Jambe <i>Leg</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

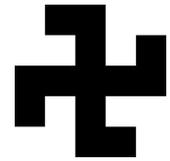
두 메주먹 (양) 옆구리치기 Dumejumeok (Yang) Yopgurichigi	Double frappe marteau des deux mains <i>Two hammerfist strike</i>
아귀손 거들어 칼재비 Agwison Kodureo Khaljaebi	Main de la lotte/pêcheur/en arc Y - renforcé <i>Assisted Angler/Y-Arc hand</i>
표적아래막기 Pyeojeok Araemakki	Blocage - sur cible - bas <i>Lower Target blocking</i>
손날 금강막기 Sonnal Keumgangmakki	Blocage - diamant - des tranchants de mains <i>Knife hand diamond block</i>
손날 옆치기 Sonnal Yopchigi	Frappe - latérale - du tranchant de main <i>Side knife hand strike</i>
팔꿈치 표적앞치기 Palggumchi Pyeojeok Ap-chigi	Frappe en avant - sur cible - avec le coude <i>Front elbow Target Strike</i>
물러디더 Mulleodidyeo	En reculant <i>Stepping back</i>

JAMBES 다리

POSITIONS 서기

결다리 서기 Kyotdariseogi	Position renforcée <i>Assisted Stance</i>
-------------------------	--

9^e Dan



APTITUDES

- Au Kukkiwon : Kukkiwon High Dan Promotion Test
- CV carrière en Taekwondo Certificat de résidence hors Corée
- Thèse (4000 mots anglais) : Thème au choix (2024)
 - Plans for Strengthen Taekwondo by connecting KUKKIWON in your country
 - My Taekwondo Life or Taekwondo Spirit
- Kyukpa
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

CLÉ

무애자재 **Muaejadeuk**

無碍自在 *l'état d'absence d'amour*
= Pas de barrières à l'auto-accomplissement

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposés** : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, Geumgang 금강, Taebaek 태백, Pyongwon, Shipjin 십진, **Jitae** 지태, **Chonkwon** 천권, **Hansu** 한수 et **Ilyeo** 일여
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements
- **KKW [Basic Movements Sequence](#)**



일여 **Ilyeo**

Le corps et l'esprit ne font qu'un et il n'y a plus d'obstacle à l'illumination.

"Ilyeo" est un état de cultivation spirituelle en Bouddhisme, qui représente l'unité. C'est l'essence de la pensée de Saint Wonhyo 원효, un grand prêtre bouddhiste de la dynastie Silla dont l'idéologie présentait que la pensée (esprit) et le corps (matière) sont une unité.

L'illumination (Muaejadeuk) est la réalisation du vrai principe naturel (que toutes choses ne font pas deux mais un), est l'objectif de l'entraînement de Taekwondo. L'esprit et le mouvement, les techniques, les formes, les énergies du Yin et du Yang ne font qu'un.

La ligne du poomsae est "Sa" 卍 (temple), le symbole bouddhiste de la Swastika, et adoptée en hommage au grand moine Wonhyo. Elle symbolise l'univers qui tourne sans s'arrêter. Ainsi, la ligne du poomsae n'est pas symétrique par rapport à une ligne mais par rapport à un point. Les mouvements commencent et se terminent avec un blocage.

À cette étape de l'entraînement, le pratiquant apprend comment se développent et se concluent tous les mouvements, dans un état de détachement, sans prédictions de leur ordre et au-delà des actions artificielles manifestées au travers des pensées conscientes

La cultivation de cet entraînement est un processus qui se poursuit tout au long de la vie du pratiquant.



Ilyeo

TERMINOLOGIE

오금 Ogeum	Aine du genou <i>Knee groin</i>
허리 Hori	Taille <i>Waist</i>
펴 Pyeo	Ouvert, plat <i>Flat, Open</i>
잡아당기기 Jabadanggigi	Attrapper et tirer <i>Grand and pull</i>

TECHNIQUES À MAÎTRISER

JUNBI

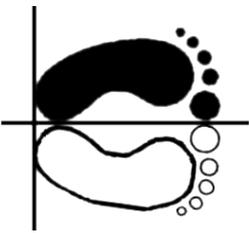
두주먹허리서기 Dujumeokhoriseogi	Position prête - avec les deux poings -à la taille <i>Double fists at the waist ready stance</i>
------------------------------	---

BRAS 팔

엇걸어 얼굴막기 Otkoreo olgulmakki	Blocage visage - croisé <i>Crossing face block</i>
두 손 펴 비틀어 잡아당기기 Dusonpyeo Biteureo Jabadanggigi	Attraper et tirer - en croisant - avec les deux mains ouvertes <i>Twisting grab and pull with double open hand</i>
손날등 바깥막기 Sonnaldeung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur avec le dos du tranchant de main <i>Back of a single knife hand outward block</i>

JAMBES 다리

POSITIONS 서기

	오금서기 Ogeumseogi	Position de l'aine du genou <i>Kneegroin stance</i>
---	--------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

서서히 옆차기 Seoseohi yopchagi	Coup de pied latéral régulier (=au ralenti) <i>Side kick steadily (=slow motion)</i>
외산틀 옆차기 Wesanteul Yopchagi	Coup de pied latéral - avec défense à flanc de montagne <i>Single mountain block side kick</i>