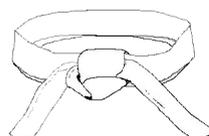
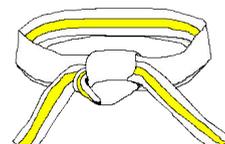


Matière 9^e Kup



10^e Kup



Vers la

9^e Kup

NOTIONS

Taekwondo : la voie (do) des poings (kwon) et des pieds (taek)

APTITUDES

- ✓ 10 pompes
- ✓ 10 flexions
- ✓ Compter jusqu'à dix : 하나 Hana, 둘 Dul, 셋 Set, 넷 Net, 다섯 Daseot, 여섯 Yeoseot, 일곱 Ilgop, 여덟 Yeodul, 아홉 Ahop, 열 Yeol
- ✓ Compter jusqu'à 5 en sino-coréen : 일 Il, 이 I, 삼 Sam, 사 Sa, 오 O
- ✓ Step avant / step arrière

CLÉ

MOTIVATION

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

POOMSAE 품새

기초 일(1)장 - 오(5)장

[Kicho Il-jang à O-jang](#)



Kicho 1-5 Jang

TERMINOLOGIE

파도 Pado	Vague = symbole de l'Académie Master Kim Wave = Academy Master Kim Symbole
준비 Junbi	Se tenir prêt Ready
차려 Charyeo	Se présenter / Votre attention Present yourself / Attention
교사님, 선생님 Kyosanim, Sonsaengnim	Professeur (assistant) (1 à 3e dan) (Assistant) Teacher
경례 Kyong nye	Saluer Salute
도복 Dobok	Uniforme de taekwondo Taekwondo uniform
기합 (氣合) Kihap	Concentration de l'Esprit = le cri (!) Concentration of Spirit = the shout (!)
네 Ne	Oui Yes
아닙니다, 아니요 Animnida, Anyo	Non (Formel, Poli) No (Formel, Poli)

Kyosanim 教師 n'est actuellement plus utilisé qu'à l'écrit. A l'oral, on utilisera plus généralement "Sonsaengnim", "Saeng" ou "Seonbae" en fonction du contexte.

앞 Ap	Avant <i>Front / Forward</i>
뒤편 Dwit	Arrière <i>Back</i>
(뒤로) 돌아 (Dwiro) dora	Se tourner vers l'arrière (demi-tour) <i>Turn around</i>
앉아 Anja	Assis <i>Sit down</i>
기초 Kicho	Fondement <i>Foundation</i>
모아 Moa	Rassemblé <i>Gather</i>
나란히 Naranhi	Parallèle <i>Parallel</i>
주춤 Juchum	Entre les deux (hésitant) <i>In between (hesitant)</i>
굽이 Kubi	Jambe pliée <i>Leg inflection</i>
차기 Chagi	Coup de pied <i>Kick</i>
아래 Arae	Niveau bas (= sous la ceinture) <i>Low, Under</i>
몸통 Momtong	Niveau moyen / milieu (= plexus) <i>Middle / Body level</i>
막기 Makki	Défense, blocage <i>Block</i>
지르기 Jireugi	Coup de poing (fermé) <i>Punch</i>
밀어 Mireo	Pousser <i>Push</i>

Kubi renvoie à une position dans laquelle il y a plus de poids sur une jambe que sur l'autre.

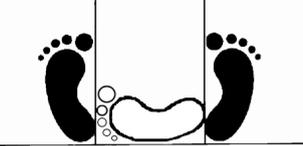
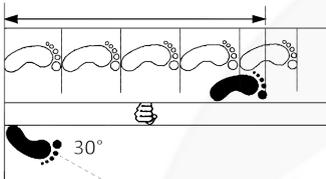
TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

아래막기 Arae makki Aussi 내려 막기 Naeryo makki	Défense niveau bas <i>Low block</i>
몸통 지르기 Momtong jireugi	Coup de poing niveau moyen / au corps <i>Body / Middle punch</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

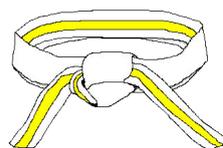
	모아 서기 Moa seogi	Position rassemblée Close stance	
	나란히 서기 Naranhi seogi	Position parallèle Parallel stance	
	앞굽이 Ap kubi	(Position avec) poids sur la jambe avant Forward inflection stance	
	주춤 서기 Juchum seogi	Position entre-deux / du cavalier Riding stance	

BAL-CHAGI 발차기

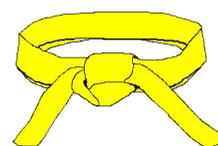
앞차기 Ap chagi	Coup de pied de face /en avant Front kick	
앞밀어 차기 Ap Mireo chagi	Coup de pied poussé de face Front push kick	

Matière 8^e Kup

(En plus de la matière du grade précédent)



9^e Kup



Vers la

8^e Kup

NOTIONS

Symbolique du drapeau coréen

APTITUDES

- ✓ 15 pompages
- ✓ 15 flexions
- ✓ Compter jusque 15
- ✓ Step latéral

POOMSAE 품새

태극 일(1)장

Taegeuk Il-jang



Taegeuk 1 Jang

CLÉ

RESPECT

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

Élément :

Ciel / air - "Keon" 건

Le ciel est le début de la création de toutes choses dans l'univers. Appliqué au corps humain, c'est la tête et la compréhension et adoption des techniques de Taekwondo par le Poomsae. Ainsi Taegeuk Il-jang représente le commencement de l'entraînement en Taekwondo.

Le poomsae est pratiqué en faisant attention à la respiration et à la précision des positions de base.

Trigramme :



3 lignes pleines
= énergie horizontale
"Yang"

TERMINOLOGIE

기본 Kibon	Technique de base <i>Basic movement</i>
서기 Seogi	Position <i>Stance</i>
반대 Bandaе	Opposé (à la jambe arrière) <i>Reverse / Opposite (to back leg)</i>
바로 Baro	Juste / Direct (bras de jambe arrière) <i>Regular / just / same (arm as back leg)</i>
안 An	(Mouvement vers l')intérieur <i>Inward</i>

La jambe de référence pour les coups de poings est la **jambe arrière**.

바깥 Bakkat	(Mouvement vers l')extérieur <i>Outward</i>
얼굴 Olgul	Visage <i>Face</i>
올려 Ollyo	<i>Ascendant</i> <i>Upward</i>
내려 Naeryo	<i>Descendant</i> (marteau) <i>Downward</i>
돌려 Dollyo	<i>Tourné</i> <i>Turned, spinning</i>
반달 Bandal	<i>Demi-lune / arc</i> <i>Half-moon / crescent</i>
띠 Tti	Ceinture <i>Belt</i>
사범님 Sabumnim	<i>Maître (à partir de 4e dan)</i> <i>Master (from 4th dan)</i>
겨루기 Kyorugi	<i>Match de combat</i> <i>Sparring</i>
안녕하세요 Annyong Haseyo	<i>(Êtes vous en paix?) = Bonjour (poli)</i> <i>(Are you at peace?) = Hello (polite)</i>
고맙습니다 Gomapseumnida	<i>(Éprouver de la reconnaissance) = Merci (coréen)</i> <i>(Be thankful) = Thank you (korean)</i>
감사합니다 Gamsahamnida	<i>(Apprécier) = Merci beaucoup (sino-coréen)</i> <i>(Appreciate) = Thank you (sino-korean)</i>
장 Jang	Espace (surface, terrain) <i>Space</i>
도장 Dojang	"Espace de la voie" = salle d'entraînement <i>"Space of the way" = the training room</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

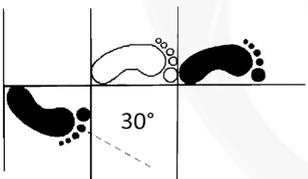
JUNBI 준비

나란히 기본준비 서기 Naranhi Kibonjunbi seogi	Position de base "prêt" <i>Basic ready Stance</i>
겨루기 준비 Kyorugi junbi	Position de combat <i>Fighting Stance</i>

BRAS 팔

몸통 반대 지르기 Momtong bandae jireugi	Coup de poing du côté opposé à la jambe arrière au niveau moyen <i>Middle Reverse (from back leg) Punch</i>
몸통 바로 지르기 Momtong baro jireugi	Coup de poing direct (côté jambe arrière) au niveau moyen <i>Middle Regular Body punch</i>
몸통 (안) 막기 Momtong (an) makki	Défense niveau moyen (vers l'intérieur) <i>(Inside) Body block / Middle block</i>
올굴 / 올려 막기 Olgul / Ollyo makki	Défense niveau visage / vers le haut <i>Face block / High block</i>

JAMBES 다리 POSITIONS 서기

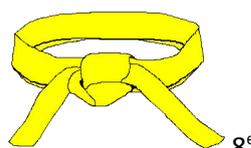
	앞 서기 Ap seogi	(Petite) Position en avant / de marche <i>Forward stance / Walking stance</i>	
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

BAL-CHAGI 발차기

반달 차기 Bandal chagi	Coup de pied en demi-lune / arc <i>Crescent kick</i>	
앞 / 안 / 바깥 내려 차기 Ap / An / Bakkat Naeryo chagi	Coup de pied vers le bas = marteau - sens en avant/vers l'extérieur / vers l'intérieur <i>Downward kick = Hammer/Axe kick - Forward / Outward / Inward</i>	
돌려 차기 Dollyo chagi	Coup de pied tourné (trajectoire circulaire) <i>Roundhouse kick</i>	

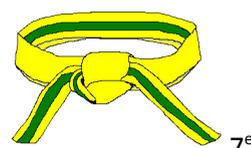
Matière 7^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



Kup

8^e



Vers la

Kup

7^e

NOTIONS

Kukkiwon : Académie mondiale de Taekwondo en Corée

L'entité qui définit ce qu'est le Taekwondo en tant qu'art martial telles que les noms et l'exécution des techniques propres au taekwondo, le contenu du savoir, l'uniforme, les examens, les grades, la philosophie du taekwondo, etc. Son objectif est d'atteindre la paix universelle via le Taekwondo.

APTITUDES

- ✓ 20 pompages
- ✓ 20 flexions
- ✓ Compter jusque 20
- ✓ Enchaînements de coups de pieds fluides

CLÉ

COURAGE

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

POOMSAE 품새

태극 이(2)장

Taegeuk I-jang



Élément :

Le lac - "Tae" 태

Tae représente le lac silencieux. Le lac paraît calme en surface, mais grouille de vie en profondeur. Appliqué au corps humain, il implique le contrôle de la respiration et des émotions. L'élève manie avec compétence les techniques de base mais s'il ne peut contrôler ses émotions, il ne peut être efficace. Le poomsae est puissant mais pratiqué avec calme, tel l'adage "une main de fer dans un gant de velours".

Trigramme :



1 ligne entrecoupée
= énergie verticale "Um"
2 lignes pleines (Yang)

TERMINOLOGIE

스물 Seumul	Vingt <i>Twenty</i>
앞로 Ap ro	Direction (en marche) avant <i>Forward</i>
되로 Dwi ro	Direction (en marche) arrière <i>Backward</i>
시작 Sijak	Commencer <i>Start</i>
바로 Baro	Revenir <i>Return</i>
정진 Jeongjin	Diligence / Esprit du taekwondo (pur) = pour le salut <i>Diligence (Pure and untainted mind) = when greeting</i>
국기 Kukki	État / Drapeau national <i>State / National flag</i>
관장님 Kwanjangnim	Grand Maître (Respecté maître d'école, dès 7e dan) <i>Grand Master</i>
발 Bal	Pied <i>Foot</i>
손 Son	Main <i>Hand</i>
옆 Yop	(Direction) de coté <i>Side</i>
뛰어 Twio	Sauté <i>Jumping</i>
후려 Huryo	Fouet, gifle <i>Slap / whip</i>
자세 Jase	Posture

TECHNIQUES A`MAÎTRISER

BRAS 팔

울굴 반대 지르기 Olgul bandae jireugi	Coup de poing au visage du côté opposé à la jambe arrière <i>Face / High - Reverse - Punch</i>
-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

JAMBES 다리

POSITIONS 서기

무릎 자세 Mureup jase	Assis à genoux <i>Knee sitting</i>
양반자세 Yangban jase	“Posture de noble” = assis jambes croisées / en tailleur <i>Noble sitting (=crossed legged)</i>

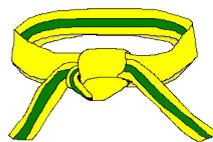
BAL-CHAGI 발차기

옆차기 Yop chagi	Coup de pied de côté <i>Side Kick</i>
뛰어 앞차기 Twio apchagi	Coup de pied en avant sauté <i>Jump front kick</i>
후려차기 Huryo chagi	Coup de pied fouet <i>Whip / Hook kick</i>
뒷차기 Dwit chagi	Coup de pied en arrière = du cheval <i>Back kick = Horse kick</i>
이어차기 leochagi	Coups de pieds enchaînés <i>Alternating kick / successive kicks</i>

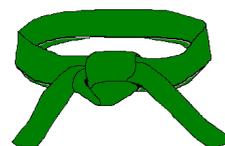


Matière 6^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



7^e Kup



Vers la

6^e Kup

NOTIONS

World Taekwondo Federation : fédération sportive de taekwondo mondiale

한번 겨루기 Hanbeon Kyorugi : Combat conventionné en un pas

APTITUDES

- ✓ 25 pompages
- ✓ 25 flexions
- ✓ 1 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Coups de pieds effectués niveau visage

CLÉ

PERSEVERENCE

Innae 인내 : la persévérance.

POOMSAE 품새

태극 삼(3)장

Taegeuk Sam-jang



Taegeuk 3 Jang

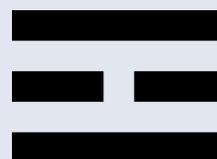
Élément :

Le Feu - "Yi" ㉀

"Yi" signifie "l'énergie chaude et lumineuse comme le soleil". Appliqué au corps humain, cela représente le cœur et le processus du développement de la bravoure. Les pratiquants doivent développer leur sens de la justice et ardeur à l'entraînement.

Le poomsae est pratiqué avec explosivité. Cependant, le feu commence comme une braise mais peut s'étendre rapidement et toute brûler en une seule fois. Le pratiquant doit apprendre à maîtriser la force incontrôlable du feu qui s'étend dans toutes les directions et connecter audacieusement les blocage avec des contre-attaques face aux frappes de l'adversaire.

Trigramme



1 ligne pleine
1 ligne entrecoupée
1 ligne pleine

TERMINOLOGIE

급 Keup	Grade inférieur <i>Lower level belt</i>
단 Dan	Grade martial <i>Degree</i>
한번 Hanbeon	Une fois <i>Once</i>
두번 Dubeon	Double/ deux fois <i>Twice</i>
세번 Sebeon	Trois fois <i>Trice</i>
손날 Sonnal	Tranchant de la main <i>Knife Hand / Hand blade</i>
한손날 Hanssonal	Tranchant d' une main One Knife Hand / Hand Blade
목 Mok	Gorge <i>Throat</i>
치기 Chigi	Frappe <i>Hitting / Strike</i>
몸돌려, 몸덜라, 뒤돌아 Momdollyo, momdolla, dwidola	(Le corps) retourné retourné, en se tournant <i>Turning the body</i>
팔목 Palmok	Poignet <i>Wrist</i>

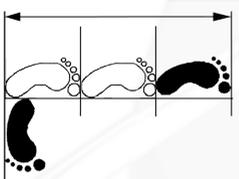
TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

몸통 두번 지르기 Momtong dubeon jireugi	Double - coup de poing - niveau moyen <i>Double - Body/Middle - Punch</i>
한손날 목 치기 Hansonnal mok chigi	Frappe - à la gorge - avec le tranchant de la main <i>One Knife Hand - Throat - Hit</i>
한손날 몸통 바깥막기 Hansonnal momtong bakkat makki	Défense - vers l'extérieur - niveau moyen - avec le tranchant d'une main <i>One Knife Hand - Body / Middle - Outward Block</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

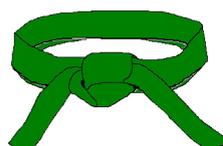
	뒷굽이 Dwit Kubi	Position poids sur la jambe arrière <i>Backward inflection stance</i>	
------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

BAL-CHAGI 발차기

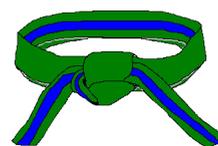
뛰어 몸돌려 도려 차기 Twio momdollyo dollyo chagi Aussi 돌개차기 Dolgae chagi / 턴차기 Teon chagi	Coup de pied - circulaire - sauté - en se retournant <i>Jumping - body turning - roundhouse kick</i>	
몸돌려 후려차기 Momdollyo huryo chagi Aussi 뒤후려 차기 DwiHuryo chagi	Coup de pied - fouetté - en se retournant <i>Returned - Back Hook / whipping - Kick</i>	
몸돌려 옆차기 Momdollyo yop chagi Aussi 뒤옆차기 DwiYop Chagi ou 뒤돌아옆차기 Dwidora Yopchagi	Coup de pied - de côté - en se retournant <i>Returned - Side - Kick</i>	

Matière 5^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



6^e Kup



Vers la

5^e Kup

NOTIONS

- **Associations belge Francophone de Taekwondo (ABFT)** : fédération rattachée à la communauté française
- **Vlaams Taekwondo Bond (VTB)** : fédération rattachée à la communauté flamande
- **Belgian Taekwondo Federation (BTF)** : fédération nationale belge

APTITUDES

- ✓ 30 pompages
- ✓ 30 flexions
- ✓ Compter jusque 30 ✓ 2 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Coups de pieds en sautant au-dessus d'un obstacle
- ✓ Notions de stretching : principes et exercices

CLÉ

RESPONSABILITÉ

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

POOMSAE 품새

태극 사(4)장

Taegeuk Sa-jang



Taegeuk 4 Jang

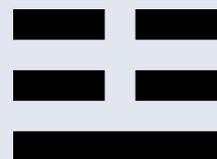
Élément :
Tonnerre - "Jin" 진

"Jin" représente le dragon et le tonnerre et l'éclair soudain dans le ciel, c'est-à-dire beaucoup de puissance et de dignité. Appliqué au corps humain, Jin représente la mobilité des deux pieds qui peuvent se déplacer et changer de direction rapidement, et frapper avec puissance.

Les frappes de bras et jambes de ce poomsae sont puissantes mais exécutées avec équilibre.

Il est caractérisé par différents mouvements préparatoires au combat en gérant la distance et en attaquant comme le dragon.

Trigramme



2 lignes entrecoupées
1 ligne pleine

TERMINOLOGIE

서른 Seoreun	Trente Thirty
(하)단전	Centre énergétique du bas de l'abdomen

(Ha) Dan jeon	Lower body energy center
정권 Jeongkwon	Articulations métacarpo-phalangiennes= les deux boules aux articulations de l'index et du majeur avec la main Knuckles
편손끝 Pyonsonkkeut	Avec le bout de tous les doigts en main ouverte Open hand fingertips
세워 Sewo	Paume tournée vers le côté Side facing palm
찌르기 Tzireugi	Frappe piquée (= transpercer) Thrusting
제비품 Jebi poom	Mouvement de l'hirondelle Swallow like
주먹 Jumeok	Poing fermé Closed fist
등주먹 Deungjumeok	Dos de la main (dos des jeongkwon) Backfist

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

(거들어) 손날막기 (Keodoreo) Sonnal makki	Défense avec le tranchant de la main (renforcée) (Assisted) Knife Hand Block
편손끝세워찌르기 Pyonsonkkeut sewotzireugi	Frappe qui transperce – paume tournée tournée vers le côté - avec le bout des doigts Open hand fingertips thrust / Flat spear finger thrust with palm facing sideward
제비품 목치기 Jebi poom mok chigi	Frappe – au cou – comme une hirondelle Swallow throat strike
몸통 바깥막기 Momtong bakkat makki	Défense - vers l'extérieur - niveau moyen Outer body block
등주먹 앞치기 Deungjumeok ap chigi	Frappe – en avant – avec le dos du poing Back Fist Front Strike

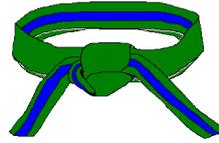
JAMBES

BAL-CHAGI 발차기

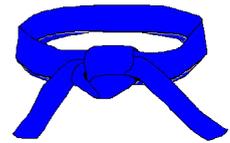
두번 돌려 차기 Dubeon dollyo chagi	Double - coup de pied circulaire Double - Roundhouse Kick
뛰어 옆차기 Twiyo Yop chagi	Coup de pied de coté - sauté Jumping - Side Kick

Matière 4^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



5^e Kup



Vers la

4^e Kup

NOTIONS

무덕관 Moo duk kwan : école des vertus martiales

호신술 Hoshinsul : pratique d'autodéfense issue du Taekwondo et du Hapkido, formant une sous-discipline du Taekwondo.

합기도 Hapkido : art martial coréen d'autodéfense spécialisé dans le contrôle de l'articulation du corps et certaines armes.

APTITUDES

- ✓ 35 pompages
- ✓ 35 flexions
- ✓ 3 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Hoshinsul : 1 self-défense
- ✓ Kyorugi : contre-attaque
- ✓ Notions de Boxe
- ✓ 1 grand écart au choix
- ✓ Savoir donner un échauffement

- ✓ Donner l'exemple

CLÉ

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

POOMSAE 품새

태극 오(5)장

Taegeuk O-jang



Élément :

Le Vent - "Son" 손

"Son" représente le vent, qui peut être une force très puissante, comme une tornade, ou être très calme comme une brise.

Appliqué au corps humain, il correspond au bassin et aux hanches.

Ce poomsae vise à maintenir des positions stables et fortes afin de pratiquer en soutenant la colonne vertébrale tout en exprimant l'élasticité du tronc.

Il explore des techniques plus rotatives et formant la base du mouvement suivant tel un typhon aux mouvements imprévisibles.

Trigramme



2 lignes pleines
1 ligne entrecoupée

TERMINOLOGIE

앞축 Apchuk	Bol du pied <i>Ball of the foot</i>
뒷축 Dwitchuk	Talon <i>Heel</i>
메주먹 Mejumeok	Coté du poing (côté petit doigt) = marteau du poing <i>Hammer Fist</i>
팔굽 Palkup	Coude <i>Elbow</i>
표적 Pyojeok	Cible <i>Target</i>
꼬아서기 Kkoaseogi	Position jambes croisées <i>Cross stance / Twist stance</i>
뒤꼬아 Dwikkoa	Croiser derrière <i>Backward Cross</i>
비틀어 Bitureo	Croisé / en torsion <i>Twisted</i>
모듬(발) Modum(bal)	(Pieds) groupés <i>Group (the feet)</i>
줄 서 / 정렬 Jul seo / Jeongnyeol	Alignez-vous / se trier <i>Stand in line, Line up / Sort</i>
오른 Oreun	Droit(e) <i>Right</i>
왼 Wen	Gauche <i>Left</i>

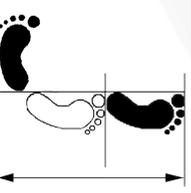
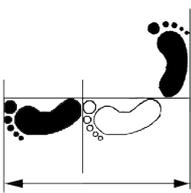
TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

메주먹내려치기 Mejumeok naeryo chigi	Frappe marteau – avec le côté du poing <i>Downward Hammer Fist Strike</i>
팔굽 돌려치기 Palkup dollyo chigi	Frappe – circulaire – avec le coude <i>Turning Elbow Strike</i>
메주먹 돌려치기 Mejumeok dollyo chigi	Frappe – circulaire – avec le côté du poing <i>Turning - Hammer Fist - Strike</i>
팔굽표적치기 Palkup pyojeok chigi	Frappe – sur cible – avec le coude <i>Elbow Target Strike</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

	뒤꼬아서기 Dwikkoa seogi	Position jambes croisées en ayant ramené la jambe arrière <i>Backward cross stance</i>	
옆서기 Yop Seogi		Positions latérales <i>Side Stance</i>	
	오른서기 Oreun seogi	Position droite <i>Right stance</i>	
	왼서기 Wen seogi	Position gauche <i>Left stance</i>	

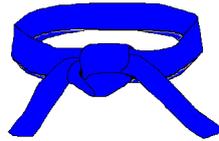
BAL-CHAGI 발차기

비틀어차기 Bitureo chagi	Coup de pied en torsion / croisé <i>Twisted Kick</i>
모듬발 앞차기 Modumbal Ap chagi	Coups de pieds groupés de face <i>Grouped feet kick</i>

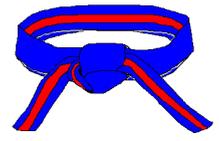


Matière 3^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



4^e Kup



Vers la

3^e Kup

NOTIONS

Hanmadang : festival du taekwondo où ont lieu des compétitions dans plusieurs disciplines du taekwondo (formes, casse de tuiles, casse en hauteur, enchaînements de casses, self-défense chorégraphié, taekwondo danse, démonstration en équipe)

APTITUDES

- ✓ 40 pompages
- ✓ 40 flexions
- ✓ Compter jusque 40
- ✓ 4 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Hoshinsul : 2 self-défense
- ✓ Kyorugi : Jeux de jambes
- ✓ Notions de méditation
- ✓ Coups de pieds retournés sautés fluides

CLÉ

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

POOMSAE 품새

태극 육(6)장

Taegeuk Yuk-jang



Taegeuk 6 Jang

Élément :

Eau - "Kam" 감

"Kam" représente le flux continu de l'eau.

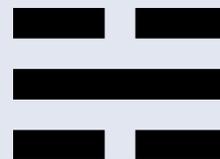
Appliqué au corps humain, il représente les oreilles qui ne devraient pas être utilisés uniquement pour écouter des sons mais aussi sentir les forces et faiblesses de l'environnement.

Le poomsae doit être pratiquée de manière fluide comme l'eau qui coule sans s'arrêter sur les obstacles.

Les techniques repoussent la puissance de l'adversaire tel le courant de l'eau repoussé autour de soi.

Cependant, tout comme l'eau peut tomber en cascade, il ne s'agit pas que de connecter les techniques externes, mais également la radiation et concentration de la force comme un tout.

Trigramme



1 ligne entrecoupée

1 ligne pleine

1 ligne entrecoupée

TERMINOLOGIE

육 Yuk	Six (sino-coréen) <i>Six (sino-korean)</i>
마흔 Maheun	Quarante <i>Fourty</i>
묵념 / 명사 Mooknium / Myeongsa	Méditation <i>Meditate</i>
격파 Kyukpa	La casse <i>Power Breaking</i>
명치 Myong chi	Plexus solaire <i>Solar Plexus</i>
인중 In Jung	Sillon naso-labial <i>Philtrum</i>
바탕손 Batangson	Bas de la paume de la main <i>Lower palm of the hand</i>
헤쳐 Hecho	Traverser, percer(pousser) <i>Cleaving, pushing</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

한손날 얼굴비틀어 막기 Hansonnal Olgul Bitureo makki	Défense - <i>en torsion</i> - niveau visage – avec le tranchant d'une main <i>One Knife Hand Twisted Face Block</i>
얼굴 바깥막기 Olgul bakkat makki	Défense - vers l'extérieur - niveau visage <i>Outward Face Block</i>
바탕손 몸통막기 Batangson momtong makki	Défense - niveau moyen – avec le bas de la paume <i>Middle Palm Block</i>
아래 헤쳐막기 Arae hecho makki	Double défense basse <i>Two hands cleaving Low Block</i>

JAMBES 다리

BAL-CHAGI 발차기

얼굴 돌려 차기 Olgul Dollyo chagi	Coup de pied tourné – niveau visage <i>Face Roundhouse Kick</i>
------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------



Matière 2^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)

NOTIONS

Origines et histoire du taekwondo

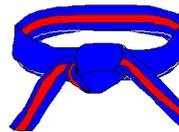
APTITUDES

- ✓ 45 pompages
- ✓ 45, flexions
- ✓ 5 Hanbeon Kyorugi
- ✓ 3 self-défense / hoshinsul
- ✓ Kyorugi : Contre-attaques retournées
- ✓ Frappes rapides
- ✓ Endurcissement

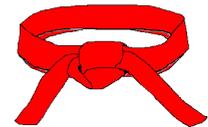
POOMSAE 품새

태극 칠(7)장

Taegeuk Chil-jang



3^e Kup



2^e Kup

Vers la

CLÉ

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



Élément :

Montagne - "Gan" 간

"Gan" représente la chaîne de montagnes connectées, ce qui signifie la pondération et la fermeté.

Appliqué au corps humain, cela renvoie à la colonne vertébrale et la flexion et extension des articulations du corps et des vertèbres comme un tout. Tout comme la montagne comprend un empilement de terre ainsi que des cours d'eau qui coulent entre ses rochers, le corps est composé de muscles, articulations, vaisseaux sanguins et système nerveux.

Le poomsae présente de nombreuses techniques avec les deux bras et des positions déséquilibrées. L'élève entraîne le flux de sa puissance musculaire afin d'exécuter les techniques de manière fluide tout en conservant une grande stabilité des positions de jambes.

Trigramme



1 ligne pleine
2 lignes entrecoupées

TERMINOLOGIE

칠 Chil	Sept (sino-coréen) <i>Seven</i>
계서 Kyesseo	Continuer le combat <i>Continue, resume fight</i>
그만 Geuman	Arrêter, Fin du combat <i>Stop</i>
경고 Kyonggo	Pénalité d'avertissement <i>Warning</i>
감점 Gamjeom	Pénalité (1 point) <i>Deduction</i>
거들어 Keodoreo	Renforcement de la technique avec le deuxième bras <i>Assisting Hand</i>
가위 Kawi	Ciseaux <i>Scissors</i>
보주먹 Bojumeok	Poing recouvert <i>Covered fist</i>
엇걸어 Otkoreo	Croisé par derrière <i>Cross from behind</i>
젯혀 Jeochu	Tourné à l'envers = paume orientée vers le haut <i>Bend backward, Upside down = palm up</i>
두주먹 Dujumeok	Avec les deux poings <i>Two fists</i>
범 Beom	Tigre <i>Tiger</i>

Dans les règles actuelles WT, il n'y a plus de Kyonggo mais uniquement des Gamjeom sous forme de points ajoutés à l'adversaire.

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI

와서기 보주먹 준비서기 <i>Moa seogi Bojumeokjunbiseogi</i>	Position prête avec le poing recouvert (par l'autre main) <i>Covered fist ready stance</i>
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

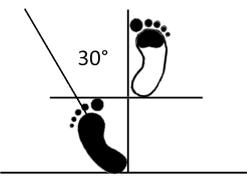
Signifie l'unification et la modération, afin que l'énergie spirituelle puisse couler librement dans le corps et dans les deux mains.

BRAS 팔

버탕손 몸통 안막기 Batangson momtong anmakki	Défense - vers l'intérieur - niveau moyen – de la paume de la main <i>Palm Hand Body Block</i>
(거들어) 손날 아래막기 (Kodureo) Sonnal Arae Makki	Défense - niveau bas – avec le tranchant des mains <i>Lower two hand blade block</i>
바탕손몸통거들어막기 Batangson Momtong Keodureo Makki	Défense - renforcée - niveau moyen – avec la paume de la main <i>Assisted palm hand body block</i>
가위막기 Kawi Makki	Défense ciseaux <i>Scissor block</i>
엇걸어 아래막기 Otkoreo Araemakki	Défense - niveau bas - croisé (avec les paumes orientées vers l'extérieur) <i>Cross underneath blocking</i>
두주먹 젓혀지르기 Dujumeok Jeochojigeuri	Double coup de poing – avec les paumes orientées vers le haut <i>Upside down/backward two fists punch / Upper Punch with Both Hands</i>
몸통 옆 지르기 Momtong Yop Jireugi	Coup de poing – de côté - niveau moyen <i>Body/Middle Side Punch</i>
몸통 바깥 팔목 헤쳐막기 Momtong Bakkat Palmok Hecho Makki	Double blocage - moyen - avec l'extérieur de l'avant-bras <i>Middle Outward Cleaving block</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

	범서기 Beom seogi	Position du tigre <i>Tiger stance</i>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------



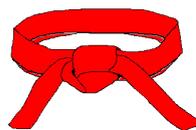
BAL-CHAGI 발차기

무릎치기 Mureup chigi	Coup de genou <i>Knee strike</i>
표적차기 Pyojeok chagi	Coup de pied sur cible <i>Target kick</i>
몸돌려내려차기 Momdollyo naeryo chagi	Coup de pied - marteau - en se retournant <i>Returned hammer / axe kick</i>

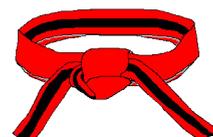


Matière 1^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



2^e Kup



Vers la

1^e Kup

NOTIONS

Désigner un point vital du corps (급소 geupso)

APTITUDES

- ✓ 50 pompages ✓ 50 flexions
- ✓ Compter jusque 50
- ✓ 6 Hanbeon Kyorugi (contre-attaques sur coups de poings)
- ✓ 1 Hanbeon Kyorugi avec bal-chagi (contre-attaques sur coups de pieds)
- ✓ Hoshinsul : 3 Self-défense
- ✓ Kyorugi : Enchaînements de coups de pieds fluides
- ✓ Equilibre entre la droite et la gauche

CLÉ

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

POOMSAE 품새

태극 팔(8)장

Taegeuk Pal-jang



Élément :

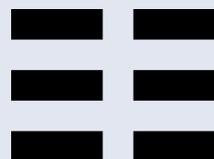
Terre - "Gon" 곤

"Gon" représente la terre composée, l'enracinement, la fin et le début des choses. La Terre est l'élément opposé à l'élément du premier taegeuk, le Ciel. Elle exprime une énergie Yin / Um, opposée à l'énergie Yang de la première forme.

Appliqué au corps humain, Gon représente l'abdomen et les organes internes qui sont à l'origine de la production d'énergie. Lorsque le pratiquant a les deux pieds dans les airs, toute son énergie provient de son abdomen.

Le poomsae doit être pratiqué avec stabilité et puissance. Les techniques employées profitent de l'endurcissement des bras de l'élève qui approche de la ceinture noire et la précision de ses pas. Les 7 étapes précédentes se concluent par des mouvements connectant de manière organique les membres supérieurs et inférieurs.

Trigramme



3 lignes entrecoupées
= énergie verticale "Um"

TERMINOLOGIE

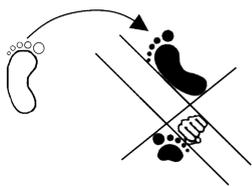
팔 Pal	Huit (sino-coréen) <i>Eight (Sino-Korean)</i>
쉰 Swin	Cinquante <i>Fifty</i>
당겨 Dangkyo	Tirer <i>Pull</i>
턱 Teok	Menton <i>Chin</i>
두발 Dubal	Deux pieds <i>Both feet</i>
당성 Dangsong	Consécutif <i>Consecutive</i>
외산틀 Wesanteul	Un flanc de montagne <i>Single mountain shape</i>
앞꼬아 Apkkoa	En croisant devant <i>Front Cross</i>
옮겨딛기 Omygoditgi	Déplacement, transfert <i>Transfer, Stepping</i>

TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

거들어 몸통 바깥막기 Kodureo Momtong Bakkat Makki	Défense - moyen - vers l'extérieur - renforcé <i>Assisting Middle Block</i>
당겨턱지르기 Dangkyo Teok Jireugi	Coup de poing – au menton - en traction <i>Pull and jaw strike</i>
외산틀막기 Wesanteul Makki	Défense - à flanc de montagne <i>Single mountain block</i>
거들어 아래막기 Kodureo Arae Makki	Défense - niveau bas - renforcé <i>Assisting lower block</i>

JAMBES 다리 POSITIONS 서기

	<p>앞꼬아서기 Apkkoa seogi</p>	<p>Position jambes croisées en plaçant la jambe devant l'autre <i>Forward cross stance</i></p>	
<p>앞꼬아 (움겨)딛기 Apkkoa (Omgyo)ditgi</p>		<p>Déplacement en croisant la jambe devant <i>Front cross step</i></p>	

BAL-CHAGI 발차기

<p>두발 당성 앞차기 Dubal Dangsong Apchagi</p>	<p>Double coup de pied avant en sautant <i>Consecutive jump two front kick</i></p>	
<p>뛰어 몸돌려 후려차기 Twio Momdollyo Huryo Chagi Aussi 공중 뒤후려차기 Gongjung DwiHuryo chagi</p>	<p>Coup de pied - fouet - en se retournant - sauté <i>Jumping returned back hook kick</i></p>	