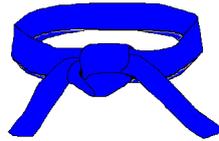
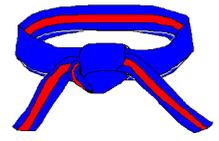


Matière 3^e Kup

(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.

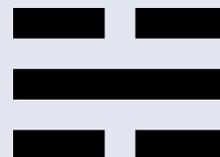
Appliqué au corps humain, il représente les oreilles qui ne devraient pas être utilisés uniquement pour écouter des sons mais aussi sentir les forces et faiblesses de l'environnement.

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>
--	--

