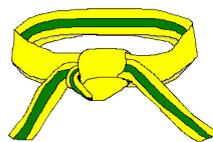
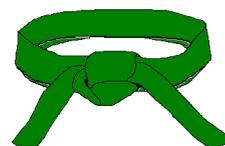


Matière 6^e Kup

(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 coeur 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>
손 Son	Main <i>Hand</i>
손날 Sonnal	Tranchant de la main <i>Knife Hand / Hand blade</i>
한손날 Hansonnal	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>

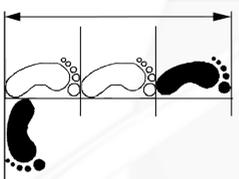
TECHNIQUES A MAÎTRISER

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 <i>Momdollyo yop chagi</i> Aussi 뒤옆차기 DwiYop Chagi	Coup de pied - de côté - en se retournant <i>Returned - Side - Kick</i>	