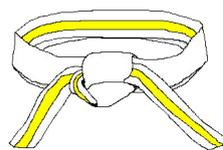
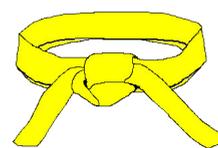


# Matière 8<sup>e</sup> Kup

(En plus de la matière du grade précédent)



9<sup>e</sup> Kup



Vers la

8<sup>e</sup> 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

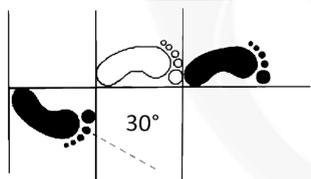
## JUNBI 준비

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 <b>opposé à la jambe arrière</b> au niveau moyen <i>Middle Reverse (from back leg) Punch</i>
몸통 바로 지르기 Momtong baro jireugi	Coup de poing <b>direct (côté jambe arrière)</b> 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 <a href="#">Ap seogi</a>	(Petite) Position en avant / de marche <i>Forward stance / Walking stance</i>	
---	----------------------------------	--	---

## BAL-CHAGI 발차기

반달 차기 <a href="#">Bandal chagi</a>	Coup de pied en <b>demi-lune / arc</b> <i>Crescent kick</i>	
앞 / 안 / 바깥 내려 차기 <a href="#">Ap / An / Bakkat Naeryo chagi</a>	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 <a href="#">Dollyo chagi</a>	Coup de pied <b>tourné</b> (trajectoire circulaire) <i>Roundhouse kick</i>	