

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>