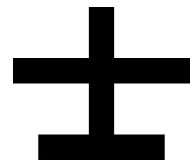


# 이정관 2<sup>e</sup> Dan



## APTITUDES

- Formation Adeps recommandée (Moniteur Sportif Initiateur en Taekwondo)
- Savoir donner un cours en entier
- Lettre de motivation
- BEPS recommandé
- Kyukpa : minimum 5 tuiles
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

### CLÉ

손배 **Sonbae**

= l'érudit. L'homme érudit représente l'esprit fort des arts martiaux et la droiture de l'esprit de l'homme lettré.

## POOMSAE 품새

- Poomsae imposés : 5 kichos, 8 Taegeuk et Koryo 고려
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

### 고려 Koryo

고려 Goryo trace l'idéogramme Sa 士 "Seonbae" 선배 ce qui signifie l'homme érudit. L'esprit seonbi est hérité des âges de Koguryo, Palhae et jusqu'à Koryo.

Le pratiquant réunit les énergies des 8 formes précédentes et peut ainsi comprendre et entraîner ses techniques en unifiant le corps et l'esprit sous une nouvelle énergie.

La ligne horizontale du dessus représente les deux bras, la ligne horizontale du bas représente les jambes et la ligne verticale représente la tête et le torse. Cela représente un entraînement focalisé sur la circulation de l'énergie dans le corps.



Koryo

## TERMINOLOGIE

거듭 Kodeup	Répété Repeated
통밀기 Tongmilgi	Pousser le rondin Pushing the log
아귀, 아금 Agwi, Ageum	Jonction entre 2 éléments qui se séparent Arc / angler hand
칼재비 Khaljaebi	Utilisation en attaque directe (de la main en arc) Straight attack (of arc hand)
꺾기 Kukki	Casser, briser Break, snap
눌러 Nullo	Presser vers le bas Pressing down

## TECHNIQUES A MAÎTRISER

### JUNBI 준비

통밀기 준비 (서기) Tongmilgi Junbi (seogi)	Position prête en pousser du rondin <i>Ready stance - Pushing the log</i>
--	--

*Nécessite concentration mentale en positionnant la main entre le haut de l'abdomen et le bas de l'abdomen où convergent "Sin" (divin) et "Jeong" (esprit).*

### BRAS 팔

한손날 아래막기 Hanssonal Arae Makki	Blocage - Bas - avec un tranchant de main <i>One hand blade underneath blocking</i>
아귀손 칼재비 Agwison Khaljaebi	Frappe directe - avec la main en arc <i>Arc hand hit</i>
무릎꺾기 Mureup Kukki	Casse du genou <i>Knee breaking</i>
안팔목몸통헤쳐막기 An Palmok Momtong Hechomakki	Blocage - en poussant - au tronc - de l'intérieur des avant-bras <i>Inner wrist trunk push blocking</i>
주먹표적지르기 Pyojeok Jireugi	Coup de poing - sur cible <i>Fist target punch</i>
한손날옆막기 Hanssonal Momtong Yop Makki	Blocage - latéral - au tronc - avec un tranchant de main <i>One hand blade trunk side block</i>
편손끝 아래젓혀 찌르기 Pyonsonkkeut Arae Jeochotzireugi	Frappe basse - avec le bout des doigts - paume vers le haut <i>Fist finger tips underneath push out punch</i>
바탕손눌러막기 Batangson Nullo Makki	Blocage - en pressant vers le bas - avec la paume de la main <i>Palm hand pressing block</i>
팔굽옆치기 Palkup Yop chigi	Frappe - latérale - avec le coude <i>Side elbow strike</i>
메주먹 아래표적치기 Mejumeok Arae Pyojeok Chigi	Frappe - basse - sur cible - avec le dessous du poing <i>Fist underneath target hitting</i>

### JAMBES 다리

#### BAL-CHAGI 발차기

거듭 옆차기 Kodeup Yop Chagi	Coup de pied de côté double/répété <i>Double / Repeated sidekick</i>
앞꼬아서기 옆차기 Apkkoa Seogi - Yop Chagi	Position croisée avant - coup de pied latéral <i>Front cross stance - Side kick</i>
다방향차기 Dabandhyangchagi	Coup de pieds multidirectionnels en un saut <i>Multidirectional kicks in one jump</i>