

# 삼단 3<sup>e</sup> Dan



## NOTIONS

Maître Instructeur International Kukkiwon : Certification Kukkiwon permettant d'organiser un examen et soumettre une demande de grade Kukkiwon.

## APTITUDES

- Lettre de motivation
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi
- Kyukpa
- Notion de hangeul

### CLÉ

금강 **Geumgang (Diamant)**

= Dureté et pondération.  
Être puissant et bien équilibré, de corps et d'esprit, afin de correspondre à la dignité du Youdanja.

## POOMSAE 품새

- **Poomsae imposé** : 5 kichos, **8 taegeuk**, **Koryo** 고려 et **Geumgang** 금강
- **Choix libre** : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements

### 금강 **Keumgang**

Le nom renvoie au Mont Keumgang / Geumgangsan 금강산 et aux "Keumgang Yoksa" (Guerriers Keumgang).

Keumgang signifie "Diamant", le paroxysme de la force et la pesanteur mais également la lumière irradiant dans toutes les directions.

Appliqué au corps humain, il s'agit d'un état dans lequel l'énergie dans le corps est toujours pleine et où le corps peut appliquer de la force dans n'importe quelle partie du corps. C'est également l'état psychologique interne imperturbable.

La ligne du poomsae est l'idéogramme San 山 signifiant la Montagne. Les mouvements doivent être puissants et l'équilibre stable. Le pratiquant entraîne sa capacité à dégager librement une énergie rotative tout en conservant l'équilibre du corps.



## TERMINOLOGIE

학다리 Hakdari	Grue Crane
금강 Keumgang	Diamant Diamond

산 San	Montagne <i>Mountain</i>
큰 Kheun	Grand <i>Big</i>
돌쩌귀 Doltzeogi	Charnière (de pierre) <i>(Rock) Hinge</i>
짓찐 JitJjih	Piétiner fort <i>Stomping hard</i>

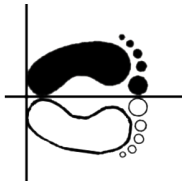
## TECHNIQUES A MAÎTRISER

### BRAS 팔

바탕손 턱치기 Batangson TeokChigi	Frappe - au menton - de la paume de la main <i>Palm Hand Jaw Hitting</i>
금강막기 Keumgang Makki	Blocage diamant <i>Diamond blocking</i>
큰돌쩌귀 Kheun Doltzeogi	Blocage en grande charnière <i>Large hinge/Wedge blocking</i>
산틀막기 Santeul Makki	Blocage de la montagne grand ouvert <i>Wide open (Mountain) blocking</i>
아래헤쳐막기 Arae HechoMakki	Blocage - bas - en poussant <i>Underneath Push blocking</i>

### JAMBES 다리

#### POSITIONS 서기

	학다리서기 Hakdari Seogi	Position - de la Grue <i>Crane stance</i>
---	------------------------	--



### BAL-CHAGI 발차기

짓찐기 Jitjihgi	Coup de pied - En Piétinant <i>Stomping kick</i>
몸덜려 앞 돌려차기 Momdollyo (ou Dwidola 뒤돌아) ap dollyo chagi	Retourné - coup de pied circulaire avant <i>Turning forward roundhouse kick</i>
몸돌려 바틀어 + 뛰어 돌려차기 Momdollyo buteuro + Twio dollyo chagi	Coup de pied tordu retourné + coup de pied circulaire sauté <i>Returned twisted kick + jumping roundhouse kick</i>