

사관 4^e Dan



APTITUDES

- Lettre de motivation
- Expérience en tant que chargé de cours réguliers à l'Académie avec les enfants
- Test écrit**
- Kyorugi**
- Kyukpa**
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

POOMSAE 품새

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

CLÉ

홍익인간 **Hongik Ingan**
= Idéal humanitaire

태백 **Taebaek**

Taebaek est le nom de la montagne Asadal 阿斯達 qui signifie "Montagne lumineuse" qui symbolise la sainteté des traditions et des esprits, et la pensée de Tangun 단군 de "Hongik Ingan" (l'idéal humaniste).

Les lignes du poomsae représentent l'idéogramme chinois 工 Kong. Les lignes du haut et du bas représentent le ciel et la terre. La ligne du centre représente l'humain et le pont entre les cieux et la terre.

Le pratiquant convertit et utilise les énergies du Yin au Yang. Toutes les parties du corps réagissent en un moment et il passe librement des défenses aux attaques. Son degré de maîtrise lui permet de dominer l'adversaire sans le blesser, dans le respect du Hongik Ingan. Les techniques exécutées sont au niveau milieu.



TERMINOLOGIE

잡힌 Jabhin	En attrapant <i>Grabbing</i>
손목 Sonmok	Poignet <i>Wrist</i>
틀 Teul	Tourner <i>Twist</i>

밑으로 Miteulo	Par dessous <i>Under, Downward</i>
위로 Wilo	Par dessus <i>Over</i>
빼기 Ppaegi	Le retrait, soustraire <i>Twist out, substract</i>
작은 Jageun	Petit <i>Small</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

손날아래헤쳐막기 Sonnal Arae Hechomakki	Blocage poussé - bas - Avec le tranchant des mains <i>Hand blade Underneath Push Blocking</i>
손목 저쳐 틀기 Sonmok Jeochu Teulgi	Tourner le poignet (vers le haut) hors de position <i>Wrist twisted (upward) out of the position</i>
잡힌 손목 밑으로 빼기 Jabhin sonmok Miteulo Ppaegi	Attraper en tordant le poignet vers le bas <i>Hand downward twist out grabbing</i>
작은 돌쩌귀 Jageun doltzeogi	Petite charnière <i>Small hinge</i>
금강몸통막기 Keumgang momtong makki	Blocage du diamant moyen <i>Diamond Trunk blocking</i>
등주먹 얼굴바깥치기 Deungjumeok Olgul Bakkat Chigi	Frappe - Visage - Vers l'extérieur - avec le dos du poing <i>Outward Face Back Fist Strike</i>
발붙여 Balbutyeo	En mettant le pied à terre (= pas chassé) <i>Step on</i>

Sonmok Jeochu Teulgi n'est pas un nom de technique en tant que tel mais seulement la description en coréen du mouvement dans Taebaek.

JAMBES 다리

BAL-CHAGI 발차기

발붙여차기 Balbutyeochagi	Coups de pieds de jambe avant en pas chassé <i>Skipping kick</i>
---	---