

5^e Dan

APTITUDES

- Lettre de motivation
- Chargé de cours réguliers à l'Académie
- Notions d'armes
- Test écrit
- Kyorugi**
- Kyukpa**
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi

POOMSAE 품새

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

풍원 **Pyongwon**

Pyongwon signifie "vaste plaine" de terre qui s'étend loin. C'est la source de la vie pour toutes les créatures et le champ où les êtres humains vivent leur vie.

Le poomsae Pyongwon est basé sur l'idée de la paix et du conflit qui résultent des principes de l'origine (Bon 本) et de l'usage (Yong 用). C'est la formation du corps et son utilisation.

La ligne du poomsae a la forme de l'idéogramme 一 (Il = un) représente l'extension infinie ; l'origine et la transformation de la plaine. Le pratiquant se tient au milieu, son champ de changement d'états s'élargit. Il allie l'adresse et les déplacements.



TERMINOLOGIE

고단자 Godanja	Grade Dan Supérieur (dès 5e Dan) <i>High Dan Holder (from 5th Dan on)</i>
명예 Meongye	Joug (= pièce de bois pour l'attelage des boeufs) <i>Yoke</i>
이어 leo	Qui se suit <i>Following</i>
겹손 Kyopson	Mains se chevauchant <i>Overlapping hands</i>

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI 준비

겸손준비(서기) Kyopson Junbi(seogi)	Position prête aux mains se chevauchant <i>Overlapping hands ready stance</i>
----------------------------------	--

Nécessite concentration de la force dans le bas de l'abdomen, la source de la force du corps, tel la terre qui est le commencement et la source de la vie humaine.

BRAS 팔

손날 아래헤쳐막기 Sonnal arae hecho makki	Double blocage - poussé - bas - tranchant de main <i>Double push lower hand blade block</i>
한손날 아래막기 Hansonnal araemakki	Blocage - d'un tranchant de main - bas <i>Single hand blade lower block</i>
팔굽올려치기 Palkup ollyochigi	Frappe ascendante - du coude <i>Elbow lift up hitting</i>
등주먹 당겨턱치기 Deungjumeok dangkyoteokchigi	Frappe tirée à la mâchoire - du dos du poing <i>Pull jaw hitting</i>
거들어 얼굴옆막기 Kodoreo olgulyopmakki	Blocage latéral du visage - renforcé <i>Assist wrist face side blocking</i>
멍에치기 Meongyechigi	Frappe (en forme de) joug <i>Yoke hitting</i>

L'étape d'apprentissage représentée par Pyeongwon peut être considérée comme celui des arts martiaux et de la chevalerie. En effet, après les bases des Taegeuk et le premier paquet des formes de Youdanja (Goryo, Geumgang et Taebaek), il est nécessaire de passer par une étape de processus visant à intégrer l'esprit, la force et le corps pour combiner Yin et Yang.

Ainsi, après le développement du corps au travers de l'entraînement, l'utilisation du corps devient assez libre et la marge de changement s'élargit. Élargir la marge de changement implique de pouvoir attaquer et défendre, et après les mouvements pourtant intenses, l'esprit retrouve un état de calme sans panique.

Au travers de l'extension infinie, le pratiquant reconnaît le premier concept horizontal afin de réagir face à l'adversaire. A la lumière du concept de chevalerie, cela signifie que le pratiquant est parvenu à se positionner en un point au milieu du Taegeuk et qu'il est capable de s'affirmer.

Ainsi, *Che* 體 est la signification du corps qui est construit par le processus de la pratique. *Yong* 用 est la signification du processus où le corps entraîné peut se déplacer sur le sol et être utilisé pour Kongban. Ainsi la signification de Pyeongwon est l'expérience d'allier l'adresse et l'utilisation du mouvement.

https://www.maniareport.com/view.php?ud=2022010711314091405e8e941087_19