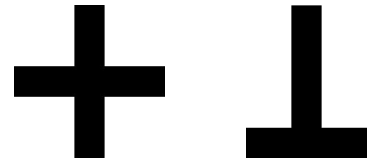


6^e Dan



APTITUDES

- Thèse (4000 mots anglais) : Free topic related to Taekwondo
- CV carrière en Taekwondo
- Kyorugi
- Kyukpa
- Self-défense / Hoshinsul
- Han beon kyorugi
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

CLÉ

수승화강 **Suseung Hwagang**

= l'état dans lequel le corps est plein d'énergie en raison de la connexion du flux naturel avec le Yin et Yang.

POOMSAE 품새

- **Poomsae imposés** : 5 kichos, 8 taegeuk, Koryo 고려, Geumgang 금강, **Taebaek 태백**, **Pyongwon 풍원**, **Shipjin 십진** et **Jitae 지태**
- Choix libre : 2 Poomsae créatifs de minimum 20 mouvements
- **KKW [Basic movements Sequence](#)**

Pour ce grade, il y a non pas une nouvelle forme, mais deux !

십진 **Sipjin**

Gravité et inertie en suivant la force de la nature.

Le mot "Sipjin" est dérivé du concept des 10 longévités, qui prône qu'il y a 10 créatures de longue vie qui donnent aux êtres humains la foi, l'espoir et l'amour. Ils offrent un cadre aux changements de l'univers, et du corps et de l'esprit humain.

Les mouvements de Shipjin doivent être effectués de manière convaincante. Les attaques deviennent les défenses et les défenses deviennent des attaques, et parviennent ainsi à l'harmonie.

La ligne du poomsae représente le caractère chinois 10 十, qui représente la numérotation infinie du système décimal et le développement perpétuel.

Cet idéogramme signifie que le centre de l'axe vertical du corps devrait être maintenu malgré que le pratiquant bouge dans différentes directions. Il invoque la puissance du corps ainsi que la connaissance du mouvement du centre (de gravité).



Shipjin

지태 *Jitae*

Le mot *Jitae* renvoie à Jisangin 지상인, l'homme de la terre. Ses deux pieds sont au sol et il est prêt à s'élancer vers le ciel.

C'est ce que représente la ligne du poomsae, qui trace la lettre de l'alphabet coréen ㅏ (Oh). Elle représente un homme debout sur la terre dans la lutte pour la survie humaine. La ligne du bas de présente le sol et la petit ligne verticale représente le petit point qu'est le ciel.

Le pratiquant atteint l'étape où le corps, la pensée et l'Esprit sont unis en un, et pratique les mouvements dans un état altruiste. L'attaque et la défense coexistent et les mouvements viennent de l'abdomen.



TERMINOLOGIE

황소 Hwangso	Taureau <i>Bull</i>
엎어 opeo	Face vers le bas <i>Facing down</i>
손바닥 Sonbadak	Paume de la main <i>Palm of the hand</i>
바위 Bawi	Rocher <i>Rock</i>
밀기 Milgi	Pousser <i>Push</i>
올리기 Oligi	Soulever <i>Raise</i>
손날등 Sonnaldeung	Dos du tranchant de la main <i>Back hand blade</i>
끌어 Kkeureo	Tirer <i>Pull</i>
첻다리 Chetdari	Pieds de tamis <i>Sieve-frame legs</i>



TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

황소막기 Hwangso makki	Blocage du taureau <i>Bull blocking</i>
편손끝 엎어찌르기 Pyonsonkkeut opeotzireugi	Frappe qui transperce – paume tournée tournée vers le bas - avec le bout des doigts <i>Open hand fingertips thrust with palm facing downward</i>

손바닥 몸통 거들어 바깥막기 Sonbadak kodureo momtong bakkatmakki	Blockage au tronc - vers l'extérieur - renforcé - de la paume de la main <i>Palm hand assisting trunk outer blocking</i>
바위밀기 Bawimilgi	Pousser du rocher <i>Rock pushing</i>
손날등 몸통헤쳐막기 Sonnal momtong hechomakki	Blocage au tronc - en poussant avec le dos - du tranchant de main <i>Back hand blade trunk push blocking</i>
손날등 몸통 막기 Sonnaldeung momtongmakki	Blocage au tronc - du dos du tranchant de la main <i>Back hand blade trunk blocking</i>
끌어올리기 (/ 안팔목올려막기) Kkeureo oligi (/ anpalmok ollyo makki)	Tirer - en soulevant (/ blocage de l'avant-bras vers le haut) <i>Lift up (/ outer forearm upward block)</i>
챗다리지르기 Chetdarijireugi	Coups de poing (en forme de) pieds de tamis <i>Sieve-frame legs punch</i>
거들어 등주먹 앞치기 Kodureo deungjumeok apchigi	Frappe avant - du dos du poing - renforcé <i>Assist back fist front strike</i>
손날 엇걸어 아래막기 Sonnal Otkoreo araemakki	Blocage bas - croisé - du tranchant des mains <i>Hand bland cross underneath blocking</i>
안팔목 몸통바깥막기 Anpalmok momtong bakkatmakki	Blockage au tronc - vers l'extérieur - avec l'intérieur de l'avant-bras <i>Trunk outside block with the inside of the forearm</i>
한손날 얼굴막기 Hansonnal olgulmakki	Blocage visage - d'un tranchant de main <i>Handblade face block</i>
금강 앞지르기 Keumgang ap jireugi	Coup de poing - en avant - diamant <i>Front punch Diamond</i>
아래 옆막기 Arae yopmakki	Blocage bas - sur le côté <i>Side Lower Block</i>

JAMBES 다리 POSITIONS 서기

겨룸세 Gyeoroomsae	(Position de) Compétition <i>Competition (stance)</i>
--------------------	--

BAL-CHAGI 발차기

앞차기 작은덜쩌귀 Apchagi jageun DolTzeogi	Coup de pied de face - avec la petite charnière <i>Front Kick - with small - hinge</i>
---------------------------------------	---