

7^e Dan



NOTIONS

개천절 *Gaecheonjeol* ("Ouverture du ciel") = Fête nationale Coréenne (3 octobre)

Mythe de fondation de la Corée (Gojoseon) : [Mythe de Dangun](#)

APTITUDES

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

CLÉ

지행일치 *Jihaeng-ilchi*

= *Unité de connaissance et d'action*

POOMSAE 품새

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



천권 *Chonkwon*

Le mot Chonkwon représente la Grande Puissance des cieux, qui est à l'origine de tous les objets du monde et de l'univers lui-même. Les mouvements sont amples pour représenter cette grande idée.

Chongwon renvoie à l'existence d'une loi invisible qui gouverne toute chose de la création et de son changement. Pour les personnes, il s'agit d'adopter le comportement correct suivant la pensée correcte (*Jihaeng-ilchi* 지행일치).

La ligne du Poomsae, la lettre coréenne ㅍ (Wu) représente tel le mythe de Hwangun 환웅 (桓雄), les personnes descendues des cieux, qui en possèdent la volonté et en reçoivent la puissance et le soutien.

La ligne supérieure horizontale de chonkwon représente les vastes cieux, et la ligne verticale, les pouvoirs de la lumière.



Chonkwon

TERMINOLOGIE

| | |
|-------------------------|---|
| 날개 Nalgae | Aile <i>Wing</i> |
| 피다 Pida | S'épanouir, ouvrir <i>Spread, blossom</i> |
| 솟음 Sosum | Envolée <i>Soaring</i> |
| 밤 Bam | Marron, Châtaigne <i>Chestnut</i> |
| 태산 Taesan | Grande montagne <i>Taishan (= Large mountain)</i> |
| 잷은 Jajeun | Fréquent <i>Frequent</i> |
| 감아쥐(다) Gamajwi(da) | Enrouler le poignet (et tenir) <i>Twisting the wrist</i> |
| 잡아끌(다) Jabakkeul(da) | Tirer (avec la main) <i>Pull, draw</i> |

Sonmok Gamajwi ou Jabakkeul ne sont pas des noms techniques en tant que tels mais seulement la description en coréen de mouvements.

TECHNIQUES À MAÎTRISER

BRAS 팔

| | |
|---|--|
| 날개 펴기 Nalgaepyogi | Étendre les ailes <i>Wings spreading</i> |
| 손날 얼굴헤쳐막기 Sonnal olgul hechomakki | Blocage - à deux tranchants de mains - niveau visage <i>Two hands face cleaving block</i> |
| 솟음 (주먹) 지르기 Sosum (jumeok) jireugi | Coup de poing (avec la jointure des doigts) - jaillissant <i>(Knuckle) Spring Up punch</i> |
| 솟음 주먹 / 밤주먹 Sosumjumeok / Bamjumeok | Poing jaillissant / poing marron (jointure du majeur qui dépasse) <i>Knuckle protruding fist / Chestnut fist</i> |
| 한손날 비틀어막기 Hanssonal biteureomakki | Blocage - en torsion - avec un tranchant de main <i>Single Knife hand twist blocking</i> |
| 감아 쥐다 Gama jwida | Enrouler et tirer <i>Catching and pulling</i> |
| 안팔목 몸통 거들어 바깥막기 Anpalmok momtong kodureo bakkatmakki | Défense - renforcé - moyen - vers l'extérieur - avec l'intérieur de l'avant-bras <i>Assisting Middle Block with inside of forearm</i> |
| 금강옆지르기 Keumgang yop jireugi | Coup de poing latéral diamant <i>Diamond Side punch</i> |

| | |
|---|---|
| 편손 손날 외산틀 막기 Pyeonson / Sonnal Wesanteul makki | Blocage - tranchant de main - d'un côté de montage <i>Knife hand single Mountain block</i> |
| 태산밀기 Taesanmilgi | Pousser de la grande montagne <i>Large mountain pushing</i> |

JAMBES 다리
POSITIONS 서기

| | |
|------------------|--|
| 짧은발 Jajeunbal | Pas court glissé / en trotant <i>Trotting foot / Short sliding step</i> |
|------------------|--|

BAL-CHAGI 발차기

| | |
|-----------------------------|--|
| 뛰어표적차기 Twio Pyojeokchagi | Coup de pied - sauté - sur cible <i>Jump target kicking</i> |
|-----------------------------|--|