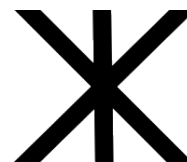


# 8<sup>e</sup> Dan



## APTITUDES

- Au Kukkiwon : Kukkiwon High Dan Promotion Test
- CV carrière en Taekwondo
- Certificat de résidence hors Corée
- Thèse (4000 mots anglais) : Thème au choix (2024)
  - Role of Masters for Taekwondo Globalization
  - Effective Taekwondo teaching method
  - Technical Effect of Training Taekwondo Poomsae
- Kyukpa
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

### CLÉ

상선약수 **Sangseon yaksu**

上善若水 *La bonté suprême est semblable à celle de l'eau (Lao Tseu)*

= Apprécier la vie comme l'eau dont la flexibilité lui permet de s'adapter à toute forme.

## POOMSAE 품새

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



### 한수 **Hansu**

*Le flux de tout le système des méridiens*

*Le mot "Hansu" signifie l'eau, qui est la base de la vie. L'étape d'apprentissage de la forme Hansu est par conséquent celle de la compréhension d'une pratique en accumulant l'énergie, et non en consommant l'énergie accumulée.*

*Hansu symbolise la naissance de la vie et la croissance.*

*La ligne du poomsae représente l'eau (Su) 水, le fleuve Han qui est l'artère nationale, et qui devient de plus en plus grand. C'est l'étape où l'eau, en tant que source et racine de la force vitale, circule au travers de tout le corps. On peut également considérer que c'est l'étape où le corps est rempli de l'énergie de l'eau ; les canaux hémaux de tout le corps sont ouverts et les voies d'énergie sont activées.*

*Le poomsae est exécuté comme l'eau, flexible comme une vague mais démontrant une terrible puissance. Il n'est pas possible de casser ni d'arrêter l'eau. Cependant, sa forme change en fonction du contenant de par sa capacité d'adaptation. Le rythme des mouvements est régulier tel les gouttes d'eau qui forment l'océan.*



Hansu

## TERMINOLOGIE

발날등 Balnaldeung	Tranchant interne du pied <i>Reverse foot blade</i>
옆구리 Yopguri	Les flancs <i>Side, flanks, ribs</i>
양 (Yang)	(Classificateur de) Quantité <i>Amount</i>
내디더 Naedidyeo	En faisant un pas <i>Take a step</i>
결 Kyot	Proche <i>Close</i>
다리 Dari	Jambe <i>Leg</i>

## TECHNIQUES A MAÎTRISER

### BRAS 팔

두 메주먹 (양) 옆구리치기 Dumejumeok (Yang) Yopgurichigi	Double frappe marteau des deux mains <i>Two hammerfist strike</i>
아귀손 거들어 칼재비 Agwison Kodureo Khaljaebi	Main de la lotte/pêcheur/en arc Y - renforcé <i>Assisted Angler/Y-Arc hand</i>
표적아래막기 Pyeojeok Araemakki	Blocage - sur cible - bas <i>Lower Target blocking</i>
손날 금강막기 Sonnal Keumgangmakki	Blocage - diamant - des tranchants de mains <i>Knife hand diamond block</i>
손날 옆치기 Sonnal Yopchigi	Frappe - latérale - du tranchant de main <i>Side knife hand strike</i>
팔꿈치 표적앞치기 Palggumchi Pyeojeok Ap-chigi	Frappe en avant - sur cible - avec le coude <i>Front elbow Target Strike</i>
물러디더 Mulleodidyeo	En reculant <i>Stepping back</i>

### JAMBES 다리

### POSITIONS 서기

결다리 서기 Kyotdariseogi	Position renforcée <i>Assisted Stance</i>
-------------------------	--