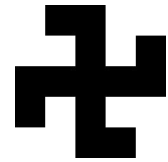


# 9<sup>e</sup> Dan



## 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)
  - Plans for Strengthen Taekwondo by connecting KUKKIWON in your country
  - My Taekwondo Life or Taekwondo Spirit
- Kyukpa
- Chargé de cours réguliers à l'Académie

### CLÉ

무애자재 **Muaejadeuk**

無碍自在 *l'état d'absence d'amour*  
= Pas de barrières à l'auto-accomplissement

## POOMSAE 품새

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



### 일여 **Ilyeo**

Le corps et l'esprit ne font qu'un et il n'y a plus d'obstacle à l'illumination.

*"Ilyeo" est un état de cultivation spirituelle en Bouddhisme, qui représente l'unité. C'est l'essence de la pensée de Saint Wonhyo 원효, un grand prêtre bouddhiste de la dynastie Silla dont l'idéologie présentait que la pensée (esprit) et le corps (matière) sont une unité.*

*L'illumination (Muaejadeuk) est la réalisation du vrai principe naturel (que toutes choses ne font pas deux mais un), est l'objectif de l'entraînement de Taekwondo. L'esprit et le mouvement, les techniques, les formes, les énergies du Yin et du Yang ne font qu'un.*

*La ligne du poomsae est "Sa" 卍 (temple), le symbole bouddhiste de la Swastika, et adoptée en hommage au grand moine Wonhyo. Elle symbolise l'univers qui tourne sans s'arrêter. Ainsi, la ligne du poomsae n'est pas symétrique par rapport à une ligne mais par rapport à un point. Les mouvements commencent et se terminent avec un blocage.*

*À cette étape de l'entraînement, le pratiquant apprend comment se développent et se concluent tous les mouvements, dans un état de détachement, sans prédictions de leur ordre et au-delà des actions artificielles manifestées au travers des pensées conscientes*

*La cultivation de cet entraînement est un processus qui se poursuit tout au long de la vie du pratiquant.*



 Ilyeo

## TERMINOLOGIE

오금 Ogeum	Aine du genou <i>Knee groin</i>
허리 Hori	Taille <i>Waist</i>
펴 Pyeo	Ouvert, plat <i>Flat, Open</i>
잡아당기기 Jabadanggigi	Attrapper et tirer <i>Grand and pull</i>

## TECHNIQUES À MAÎTRISER

### JUNBI

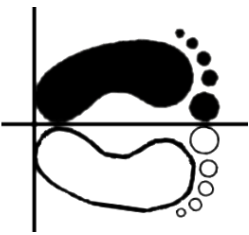
두주먹허리서기 Dujumeokhoriseogi	Position prête - avec les deux poings -à la taille <i>Double fists at the waist ready stance</i>
------------------------------	---

### BRAS 팔

엇걸어 얼굴막기 Otkoreo olgulmakki	Blocage visage - croisé <i>Crossing face block</i>
두 손 펴 비틀어 잡아당기기 Dusonpyeo Biteureo Jabadanggigi	Attraper et tirer - en croisant - avec les deux mains ouvertes <i>Twisting grab and pull with double open hand</i>
손날등 바깥막기 Sonnaldeung bakkat makki	Blocage vers l'extérieur avec le dos du tranchant de main <i>Back of a single knife hand outward block</i>

### JAMBES 다리

#### POSITIONS 서기

	오금서기 Ogeumseogi	Position de l'aine du genou <i>Kneegroin stance</i>
---	--------------------	--

#### BAL-CHAGI 발차기

서서히 옆차기 Seoseohi yopchagi	Coup de pied latéral régulier (=au ralenti) <i>Side kick steadily (=slow motion)</i>
외산틀 옆차기 Wesanteul Yopchagi	Coup de pied latéral - avec défense à flanc de montagne <i>Single mountain block side kick</i>