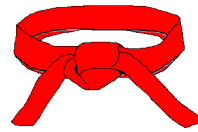
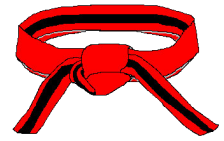


# Matière 1<sup>e</sup> Kup

(En plus des matières des grades précédents)



2<sup>e</sup> Kup



Vers la

1<sup>e</sup> Kup

## NOTIONS

Désigner un point vital du corps (급소 geupso )

## APTITUDES

- ✓ 50 pompages ✓ 50 flexions
- ✓ Compter jusque 50
- ✓ 6 Hanbeon Kyorugi (contre-attaques sur coups de poings)
- ✓ 1 Hanbeon Kyorugi avec bal-chagi (contre-attaques sur coups de pieds)
- ✓ Hoshinsul : 3 Self-défense
- ✓ Kyorugi : Enchaînements de coups de pieds fluides
- ✓ Equilibre entre la droite et la gauche

### CLÉ

Yeomchi 염치 : la **loyauté**,  
**l'intégrité**, le sens de l'honneur.

## POOMSAE 품새

태극 팔(8)장

**Taegeuk Pal-jang**



Élément :

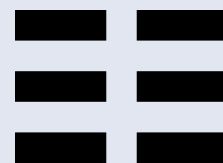
Terre - "Gon" 곤

"Gon" représente la terre composée, l'enracinement, la fin et le début des choses. La Terre est l'élément opposé à l'élément du premier taegeuk, le Ciel. Elle exprime une énergie Yin / Um, opposée à l'énergie Yang de la première forme.

Appliqué au corps humain, Gon représente l'abdomen et les organes internes qui sont à l'origine de la production d'énergie. Lorsque le pratiquant a les deux pieds dans les airs, toute son énergie provient de son abdomen.

Le poomsae doit être pratiqué avec stabilité et puissance. Les techniques employées profitent de l'endurcissement des bras de l'élève qui approche de la ceinture noire et la précision de ses pas. Les 7 étapes précédentes se concluent par des mouvements connectant de manière organique les membres supérieurs et inférieurs.

Trigramme



3 lignes entrecoupées  
= énergie verticale "Um"

## TERMINOLOGIE

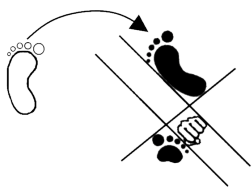

팔 Pal	Huit (sino-coréen) <i>Eight (Sino-Korean)</i>
쉰 Swin	Cinquante <i>Fifty</i>
당겨 Dangkyo	Tirer <i>Pull</i>
턱 Teok	Menton <i>Chin</i>
두발 Dubal	Deux pieds <i>Both feet</i>
당성 Dangsong	Consécutif <i>Consecutive</i>
외산틀 Wesanteul	Un flanc de montagne <i>Single mountain shape</i>
앞꼬아 Apkkoa	En croisant devant <i>Front Cross</i>
옮겨딛기 Omygoditgi	Déplacement, transfert <i>Transfer, Stepping</i>

## TECHNIQUES A MAÎTRISER


### BRAS 팔

거들어 몸통 바깥막기 Kodureo Momtong Bakkat Makki	Défense - moyen - vers l'extérieur - renforcé <i>Assisting Middle Block</i>
당겨턱지르기 Dangkyo Teok Jireugi	Coup de poing – au menton - en traction <i>Pull and jaw strike</i>
외산틀막기 Wesanteul Makki	Défense - à flanc de montagne <i>Single mountain block</i>
거들어 아래막기 Kodureo Arae Makki	Défense - niveau bas - renforcé <i>Assisting lower block</i>

## JAMBES 다리 POSITIONS 서기

	<p>앞꼬아서기 <a href="#">Apkkoa seogi</a></p>	<p>Position jambes croisées en plaçant la jambe devant l'autre <i>Forward cross stance</i></p>	
<p>앞꼬아 (움겨)딛기 Apkkoa (Omgyo)ditgi</p>		<p>Déplacement en croisant la jambe devant <i>Front cross step</i></p>	

## BAL-CHAGI 발차기

<p>두발 당성 앞차기 <a href="#">Dubal Dangsong Apchagi</a></p>	<p>Double coup de pied avant en sautant <i>Consecutive jump two front kick</i></p>	
<p>뛰어 몸돌려 후려차기 <a href="#">Twio Momdollyo Huryo Chagi</a> Aussi 공중 뒤후려차기 Gongjung DwiHuryo chagi</p>	<p>Coup de pied - fouet - en se retournant - sauté <i>Jumping returned back hook kick</i></p>	