

Matière 2^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)

NOTIONS

Origines et histoire du taekwondo

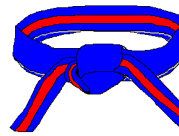
APTITUDES

- ✓ 45 pompages
- ✓ 45, flexions
- ✓ 5 Hanbeon Kyorugi
- ✓ 3 self-défense / hoshinsul
- ✓ Kyorugi : Contre-attaques retournées
- ✓ Frappes rapides
- ✓ Endurcissement

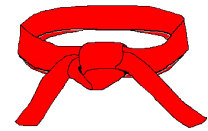
POOMSAE 품새

태극 칠(7)장

Taegeuk Chil-jang



3^e Kup



2^e Kup

Vers la

CLÉ

Geuggi 극기 : la **maîtrise de soi**, le respect, le courage, **le sacrifice**.



Élément :

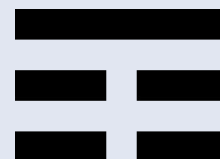
Montagne - "Gan" 간

"Gan" représente la chaîne de montagnes connectées, ce qui signifie la pondération et la fermeté.

Appliqué au corps humain, cela renvoie à la colonne vertébrale et la flexion et extension des articulations du corps et des vertèbres comme un tout. Tout comme la montagne comprend un empilement de terre ainsi que des cours d'eau qui coulent entre ses rochers, le corps est composé de muscles, articulations, vaisseaux sanguins et système nerveux.

Le poomsae présente de nombreuses techniques avec les deux bras et des positions déséquilibrées. L'élève entraîne le flux de sa puissance musculaire afin d'exécuter les techniques de manière fluide tout en conservant une grande stabilité des positions de jambes.

Trigramme



1 ligne pleine
2 lignes entrecoupées

TERMINOLOGIE

칠 Chil	Sept (sino-coréen) <i>Seven</i>
계서 Kyesseo	Continuer le combat <i>Continue, resume fight</i>
그만 Geuman	Arrêter, Fin du combat <i>Stop</i>
경고 Kyonggo	Pénalité d'avertissement <i>Warning</i>
감점 Gamjeom	Pénalité (1 point) <i>Deduction</i>
거들어 Keodoreo	Renforcement de la technique avec le deuxième bras <i>Assisting Hand</i>
가위 Kawi	Ciseaux <i>Scissors</i>
보주먹 Bojumeok	Poing recouvert <i>Covered fist</i>
엇걸어 Otkoreo	Croisé par derrière <i>Cross from behind</i>
젯혀 Jeochu	Tourné à l'envers = paume orientée vers le haut <i>Bend backward, Upside down = palm up</i>
두주먹 Dujumeok	Avec les deux poings <i>Two fists</i>
범 Beom	Tigre <i>Tiger</i>

Dans les règles actuelles WT, il n'y a plus de Kyonggo mais uniquement des Gamjeom sous forme de points ajoutés à l'adversaire.

TECHNIQUES A MAÎTRISER

JUNBI

와서기 보주먹 준비서기 <i>Moa seogi Bojumeokjunbiseogi</i>	Position prête avec le poing recouvert (par l'autre main) <i>Covered fist ready stance</i>
---	---

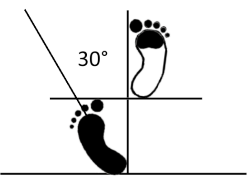
Signifie l'unification et la modération, afin que l'énergie spirituelle puisse couler librement dans le corps et dans les deux mains.

BRAS 팔

버탕손 몸통 안막기 Batangson momtong anmakki	Défense - vers l'intérieur - niveau moyen – de la paume de la main <i>Palm Hand Body Block</i>
(거들어) 손날 아래막기 (Kodureo) Sonnal Arae Makki	Défense - niveau bas – avec le tranchant des mains <i>Lower two hand blade block</i>
바탕손몸통거들어막기 Batangson Momtong Keodureo Makki	Défense - renforcée - niveau moyen – avec la paume de la main <i>Assisted palm hand body block</i>
가위막기 Kawi Makki	Défense ciseaux <i>Scissor block</i>
엇걸어 아래막기 Otkoreo Araemakki	Défense - niveau bas - croisé (avec les paumes orientées vers l'extérieur) <i>Cross underneath blocking</i>
두주먹 젓혀지르기 Dujumeok Jeochojigeuri	Double coup de poing – avec les paumes orientées vers le haut <i>Upside down/backward two fists punch / Upper Punch with Both Hands</i>
몸통 옆 지르기 Momtong Yop Jireugi	Coup de poing – de côté - niveau moyen <i>Body/Middle Side Punch</i>
몸통 바깥 팔목 헤쳐막기 Momtong Bakkat Palmok Hecho Makki	Double blocage - moyen - avec l'extérieur de l'avant-bras <i>Middle Outward Cleaving block</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

	범서기 Beom seogi	Position du tigre <i>Tiger stance</i>
---	-----------------------------------	--



BAL-CHAGI 발차기

무릎치기 Mureup chigi	Coup de genou <i>Knee strike</i>
표적차기 Pyojeok chagi	Coup de pied sur cible <i>Target kick</i>
몸돌려내려차기 Momdollyo naeryo chagi	Coup de pied - marteau - en se retournant <i>Returned hammer / axe kick</i>

