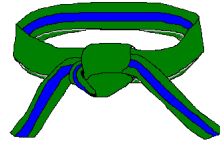
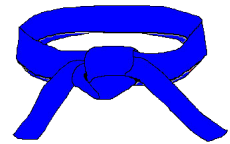


Matière 4^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



5^e Kup



Vers la

4^e Kup

NOTIONS

무덕관 Moo duk kwan : école des vertus martiales

호신술 Hoshinsul : pratique d'autodéfense issue du Taekwondo et du Hapkido, formant une sous-discipline du Taekwondo.

합기도 Hapkido : art martial coréen d'autodéfense spécialisé dans le contrôle de l'articulation du corps et certaines armes.

APTITUDES

- ✓ 35 pompages
- ✓ 35 flexions
- ✓ 3 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Hoshinsul : 1 self-défense
- ✓ Kyorugi : contre-attaque
- ✓ Notions de Boxe
- ✓ 1 grand écart au choix
- ✓ Savoir donner un échauffement

- ✓ Donner l'exemple

CLÉ

Yeui 예의 : la courtoisie, la politesse, **la modestie, hygiène.**

POOMSAE 품새

태극 오(5)장

Taegeuk O-jang



Élément :

Le Vent - "Son" 손

"Son" représente le vent, qui peut être une force très puissante, comme une tornade, ou être très calme comme une brise.

Appliqué au corps humain, il correspond au bassin et aux hanches.

Ce poomsae vise à maintenir des positions stables et fortes afin de pratiquer en soutenant la colonne vertébrale tout en exprimant l'élasticité du tronc.

Il explore des techniques plus rotatives et formant la base du mouvement suivant tel un typhon aux mouvements imprévisibles.

Trigramme



2 lignes pleines
1 ligne entrecoupée

TERMINOLOGIE

앞축 Apchuk	Bol du pied <i>Ball of the foot</i>
뒷축 Dwitchuk	Talon <i>Heel</i>
메주먹 Mejumeok	Coté du poing (côté petit doigt) = marteau du poing <i>Hammer Fist</i>
팔굽 Palkup	Coude <i>Elbow</i>
표적 Pyojeok	Cible <i>Target</i>
꼬아서기 Kkoaseogi	Position jambes croisées <i>Cross stance / Twist stance</i>
뒤꼬아 Dwikkoa	Croiser derrière <i>Backward Cross</i>
비틀어 Bitureo	Croisé / en torsion <i>Twisted</i>
모듬(발) Modum(bal)	(Pieds) groupés <i>Group (the feet)</i>
줄 서 / 정렬 Jul seo / Jeongnyeol	Alignez-vous / se trier <i>Stand in line, Line up / Sort</i>
오른 Oreun	Droit(e) <i>Right</i>
왼 Wen	Gauche <i>Left</i>

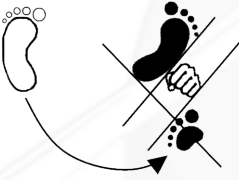


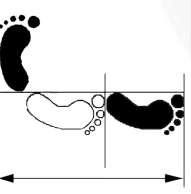
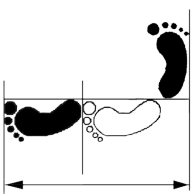
TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

메주먹내려치기 Mejumeok naeryo chigi	Frappe marteau – avec le côté du poing <i>Downward Hammer Fist Strike</i>
팔굽 돌려치기 Palkup dollyo chigi	Frappe – circulaire – avec le coude <i>Turning Elbow Strike</i>
메주먹 돌려치기 Mejumeok dollyo chigi	Frappe – circulaire – avec le côté du poing <i>Turning - Hammer Fist - Strike</i>
팔굽표적치기 Palkup pyojeok chigi	Frappe – sur cible – avec le coude <i>Elbow Target Strike</i>

JAMBES

POSITIONS 서기

	뒤꼬아서기 Dwikkoa seogi	Position jambes croisées en ayant ramené la jambe arrière <i>Backward cross stance</i>	
	옆서기 Yop Seogi	Positions latérales <i>Side Stance</i>	
	오른서기 Oreun seogi	Position droite <i>Right stance</i>	
	왼서기 Wen seogi	Position gauche <i>Left stance</i>	

BAL-CHAGI 발차기

비틀어차기 Bitureo chagi	Coup de pied en torsion / croisé <i>Twisted Kick</i>
모듬발 앞차기 Modumbal Ap chagi	Coups de pieds groupés de face <i>Grouped feet kick</i>

