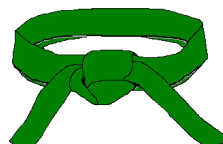
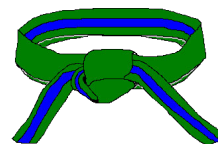


Matière 5^e Kup

(En plus des matières des grades précédents)



6^e Kup



Vers la

5^e Kup

NOTIONS

- **Associations belge Francophone de Taekwondo (ABFT)** : fédération rattachée à la communauté française
- **Vlaams Taekwondo Bond (VTB)** : fédération rattachée à la communauté flamande
- **Belgian Taekwondo Federation (BTF)** : fédération nationale belge

APTITUDES

- ✓ 30 pompages
- ✓ 30 flexions
- ✓ Compter jusque 30 ✓ 2 Hanbeon Kyorugi
- ✓ Coups de pieds en sautant au-dessus d'un obstacle
- ✓ Notions de stretching : principes et exercices

CLÉ

RESPONSABILITÉ

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

POOMSAE 품새

태극 사(4)장

Taegeuk Sa-jang



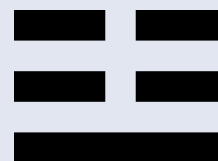
Élément :
Tonnerre - "Jin" 진

"Jin" représente le dragon et le tonnerre et l'éclair soudain dans le ciel, c'est-à-dire beaucoup de puissance et de dignité. Appliqué au corps humain, Jin représente la mobilité des deux pieds qui peuvent se déplacer et changer de direction rapidement, et frapper avec puissance.

Les frappes de bras et jambes de ce poomsae sont puissantes mais exécutées avec équilibre.

Il est caractérisé par différents mouvements préparatoires au combat en gérant la distance et en attaquant comme le dragon.

Trigramme



2 lignes entrecoupées
1 ligne pleine

TERMINOLOGIE

| | |
|---------------|--|
| 서른 Seoreun | Trente Thirty |
| (하)단전 | Centre énergétique du bas de l'abdomen |

| | |
|---------------------|---|
| (Ha) Dan jeon | Lower body energy center |
| 정권 Jeongkwon | Articulations métacarpo-phalangiennes= les deux boules aux articulations de l'index et du majeur avec la main Knuckles |
| 편손끝 Pyonsonkkeut | Avec le bout de tous les doigts en main ouverte Open hand fingertips |
| 세워 Sewo | Paume tournée vers le côté Side facing palm |
| 찌르기 Tzireugi | Frappe piquée (= transpercer) Thrusting |
| 제비품 Jebi poom | Mouvement de l'hirondelle Swallow like |
| 주먹 Jumeok | Poing fermé Closed fist |
| 등주먹 Deungjumeok | Dos de la main (dos des jeongkwon) Backfist |

TECHNIQUES A MAÎTRISER

BRAS 팔

| | |
|---------------------------------------|--|
| (거들어) 손날막기 (Keodureo) Sonnal makki | Défense avec le tranchant de la main (renforcée) (Assisted) Knife Hand Block |
| 편손끝세워찌르기 Pyonsonkkeut sewotzireugi | Frappe qui transperce – paume tournée tournée vers le côté - avec le bout des doigts Open hand fingertips thrust / Flat spear finger thrust with palm facing sideward |
| 제비품 목치기 Jebi poom mok chigi | Frappe – au cou – comme une hirondelle Swallow throat strike |
| 몸통 바깥막기 Momtong bakkat makki | Défense - vers l'extérieur - niveau moyen Outer body block |
| 등주먹 앞치기 Deungjumeok ap chigi | Frappe – en avant – avec le dos du poing Back Fist Front Strike |

JAMBES

BAL-CHAGI 발차기

| | |
|---------------------------------|--|
| 두번 돌려 차기 Dubeon dollyo chagi | Double - coup de pied circulaire Double - Roundhouse Kick |
| 뛰어 옆차기 Twiyo Yop chagi | Coup de pied de coté - sauté Jumping - Side Kick |