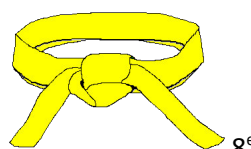
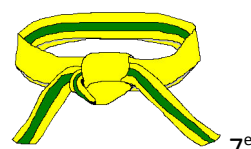


# Matière 7<sup>e</sup> Kup

(En plus des matières des grades précédents)



Kup



7<sup>e</sup>

Vers la

Kup

## NOTIONS

**Kukkiwon** : Académie mondiale de Taekwondo en Corée

L'entité qui définit ce qu'est le Taekwondo en tant qu'art martial telles que les noms et l'exécution des techniques propres au taekwondo, le contenu du savoir, l'uniforme, les examens, les grades, la philosophie du taekwondo, etc. Son objectif est d'atteindre la paix universelle via le Taekwondo.

## APTITUDES

- ✓ 20 pompages
- ✓ 20 flexions
- ✓ Compter jusque 20
- ✓ Enchaînements de coups de pieds fluides

### CLÉ

**COURAGE**

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

## POOMSAE 품새

태극 이(2)장

Taegeuk I-jang



Élément :

Le lac - "Tae" 태

*Tae* représente le lac silencieux. Le lac paraît calme en surface, mais grouille de vie en profondeur. Appliqué au corps humain, il implique le contrôle de la respiration et des émotions. L'élève manie avec compétence les techniques de base mais s'il ne peut contrôler ses émotions, il ne peut être efficace. Le poomsae est puissant mais pratiqué avec calme, tel l'adage "une main de fer dans un gant de velours".

Trigramme :



1 ligne entrecoupée  
= énergie verticale "Um"  
2 lignes pleines (Yang)

## TERMINOLOGIE

스물 Seumul	Vingt <i>Twenty</i>
앞로 Ap ro	Direction (en marche) avant <i>Forward</i>
되로 Dwi ro	Direction (en marche) arrière <i>Backward</i>
시작 Sijak	Commencer <i>Start</i>
바로 Baro	Revenir <i>Return</i>
정진 Jeongjin	Diligence / Esprit du taekwondo (pur) = pour le salut <i>Diligence (Pure and untainted mind) = when greeting</i>
국기 Kukki	État / Drapeau national <i>State / National flag</i>
관장님 Kwanjangnim	Grand Maître (Respecté maître d'école, dès 7e dan) <i>Grand Master</i>
발 Bal	Pied <i>Foot</i>
손 Son	Main <i>Hand</i>
옆 Yop	(Direction) de coté <i>Side</i>
뛰어 Twio	Sauté <i>Jumping</i>
후려 Huryo	Fouet, gifle <i>Slap / whip</i>
자세 Jase	Posture

## TECHNIQUES A`MAÎTRISER

### BRAS 팔

울굴 반대 지르기 Olgul bandae jireugi	Coup de poing au visage <b>du côté opposé à la jambe arrière</b> <i>Face / High - Reverse - Punch</i>
-----------------------------------	--

### JAMBES 다리

#### POSITIONS 서기

무릎 자세 Mureup jase	Assis à genoux <i>Knee sitting</i>
양반자세 Yangban jase	“Posture de noble” = assis jambes croisées / en tailleur <i>Noble sitting (=crossed legged)</i>

#### BAL-CHAGI 발차기

옆차기 Yop chagi	Coup de pied de côté <i>Side Kick</i>
뛰어 앞차기 <a href="#">Twio apchagi</a>	Coup de pied en avant sauté <i>Jump front kick</i>
후려차기 <a href="#">Huryo chagi</a>	Coup de pied fouet <i>Whip / Hook kick</i>
뒷차기 Dwit chagi	Coup de pied en arrière = du cheval <i>Back kick = Horse kick</i>
이어차기 leochagi	Coups de pieds enchaînés <i>Alternating kick / successive kicks</i>

