



世界武德館
Moo Yei Shi Bo
WORLD MOO DUK KWAN®

武藝時報



FRA 

MAI 2025

VOL 25



2



*Moo Duk Kwan® , le logo officiel du Soo Bahk Do,
et le poing sont des marques déposées
de la World Moo Duk Kwan® .*

World Moo Duk Kwan® Administrative Offices
20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081
United States of America
news@worldmoodukkwan.com
(888) 766-2245

www.worldmoodukkwan.com



Sommaire

VOLUME 25

Salutations du Kwan Jang Nim	4
Note de l'éditeur	9

HISTOIRE

Histoire du Moo Duk Kwan® aux Philippines	10
---	----

TRADITION

Le pouvoir du nom	14
-------------------	----

PHILOSOPHIE

Yong Gi	18
---------	----

DISCIPLINE & RESPECT

Se fixer des objectifs comme pratiquant Silver Moo Do In	22
Le Symposium World Moo Duk Kwan®	25

TECHNIQUE

Hanche Directe et Hanche Réactive	32
-----------------------------------	----

CALENDRIER

Calendrier	38
------------	----



Salutations du Kwan Jang Nim

Salutations aux membres et aux sympathisants de la World Moo Duk Kwan®. J'espère que ce message vous trouvera, vous et vos familles, en bonne santé et heureux

Dans les deux derniers numéros du *Moo Yei Shi Bo*, j'ai mentionné l'importance du 80e anniversaire de la fondation du Moo Duk Kwan ainsi que le 50e anniversaire de la création de la Fédération américaine, qui seront tous deux célébrés cette année. Dans ce numéro, je pense qu'il est important de m'exprimer sur deux autres sujets importants. Le premier concerne ma santé et ma situation actuelle. Le second, l'avenir de notre organisation Moo Duk Kwan®.

Je vous suis extrêmement reconnaissant pour tous vos messages en cette période de difficultés personnelles pour moi et ma famille. Nous avons ressenti votre amour et vos pensées positives. Je crois sincèrement qu'ils m'ont aidé à conserver ma vitalité pendant cette période difficile. Sans entrer dans les détails de ma situation, il suffit de dire que mon absence était inévitable et nécessaire pour permettre un rétablissement complet. Que cela se produise ou non, je suis dans cette bataille et je l'ai engagée avec tous les moyens dont dispose notre discipline. Veuillez excuser mon absence. Je vous remercie du fond du cœur pour votre soutien. Kamsahamnida.

Mon père a fondé le Moo Duk Kwan® il y a 80 ans pour que les gens puissent s'épanouir

dans une vie Moo Do. Le chemin a été semé d'embûches. Mais nous les avons traversées et nous continuons résolument dans la direction tracée par mon père. Lorsqu'il est décédé en 2002, j'ai pris, à sa demande, la responsabilité de diriger l'organisation. Pendant les 12 années qui ont suivi, mes voyages à travers le monde ont eu pour but de **RENFORCER NOS FONDATIONS**. Nous voici en 2025, et la solidité de nos racines est évidente. Mon absence n'a pas provoqué de grands bouleversements. Notre structure nous a permis de faire face à des événements majeurs, de manière experte. Le TAC mondial et les membres du TAC des fédérations de chaque pays ont continué à enseigner avec compétence et à montrer l'exemple. Les sessions d'entraînement mensuelles, organisées en ligne et suivies par des élèves aux 4 coins du monde, attestent de la vitalité de l'art au sein de l'école Moo Duk Kwan®.

Qu'en est-il de l'avenir du Moo Duk Kwan® ? Je crois fermement que la solidité de nos fondations portera l'Art vers les générations futures. Dans le passé, nombreux sont ceux qui ont cru que nous devions toujours maintenir une organisation hiérarchique, l'ancienneté étant le seul critère d'une transmission légitime du pouvoir. Comme nous le savons, la valeur de

Ce que je vois de notre organisation depuis ma place, me procure des sentiments chaleureux d'accomplissement et de fierté à l'égard de tous les membres.

l'ancienneté est au cœur de notre philosophie. Lorsque la disparition du Fondateur fut imminente, ces questions se sont posées de manière aiguë. Des élèves dont le Dan Bon était très bas, qui n'avaient pas gardé de contact avec le Fondateur, ne lui avaient pas rendu visite, et ne s'étaient pas entraînés avec lui pendant de nombreuses années, s'attendaient à ce que le successeur du Fondateur soit le membre le plus gradé (ayant le Dan Bon le plus bas). Ce ne fut pas le choix fait par le Fondateur. Notre organisation d'aujourd'hui montre qu'ainsi, la continuité de l'organisation a été bien assurée, et a résisté à l'épreuve du temps.

Tandis que je dois faire face à des questions difficiles sur l'avenir, sur ma propre mortalité et sur la poursuite de ce à quoi de nombreuses personnes bien intentionnées ont consacré leur vie, je souhaite partager avec vous mes réflexions. Je reprends des forces. L'ensemble de ce que j'ai vécu ces derniers temps a accéléré des échéances que je n'avais jamais connues auparavant. Ce que je vois

de notre organisation depuis ma place, me procure des sentiments chaleureux d'accomplissement et de fierté à l'égard de tous les membres.

Ce que nous avons commencé, ce que nous avons enduré et ce que nous sommes devenus. Je suis fier d'avoir participé à ce voyage. Il n'y a pas de souvenirs, agréables ou désagréables, que je souhaite effacer. Nous les avons partagés ensemble. Nous les avons préservés pour d'autres. Nous avons permis à une nouvelle génération de réussir grâce à nos efforts. Pour toutes ces raisons, je suis fier et, en même temps, je ressens de l'humilité, de porter le même dobok, de m'aligner et de m'entraîner dans les dojangs partout dans le monde, et je suis si heureux de voir que nos efforts ont porté leurs fruits.

Je suis impatient de vous retrouver bientôt. 



In Moo Duk Kwan®
H.C. Hwang Sa Bom,
Moo Duk Kwan® Kwan Jang

MOO DUK KWAN®

80^e Anniversaire

KO DAN JA SHIM SA
EXAMEN DE CERTIFICATION
DES MAITRES

13-19 OCTOBRE



80^E ANNIVERSAIRE
CÉLÉBRATIONS

20-21 OCTOBRE



SCHEDULE OF EVENTS

DAY	DATE	TIME	ACTIVITY	LOCATION
KO DAN JA SHIM SA				
MONDAY	13	2pm	Bus departs Central Dojang for Ko Dan Ja Shim Sa	Central Dojang
TUESDAY	14	All day	Ko Dan Ja Shim Sa	Kye Myung
WEDNESDAY	15	All day	Ko Dan Ja Shim Sa	Kye Myung
THURSDAY	16	All day	Ko Dan Ja Shim Sa	Kye Myung
FRIDAY	17	All day	Ko Dan Ja Shim Sa	Kye Myung
SATURDAY	18	All day	Ko Dan Ja Shim Sa	Kye Myung
SUNDAY	19	9am - 11am	2025 Ko Dan Ja Shim Sa Presentation	Kye Myung
		1pm	Bus departs Ko Dan Ja Shim Sa for Central Dojang	Kye Myung
		3pm - 6pm	Central Dojang open for registrations	Central Dojang
MOO DUK KWAN 80th ANNIVERSARY CELEBRATIONS				
MONDAY	20	9am - 1pm	Royal Park Hall open for demonstration rehearsals	Royal Park
		2pm - 4pm	Moo Duk Kwan 80th Anniversary Demonstrations	Royal Park
		6pm	Moo Duk Kwan 80th Anniversary Banquet	Royal Park
TUESDAY	21	9am	Opening Ceremony and group photo session	Royal Park
		10am	Seminar 1	Royal Park
		11am	Seminar 2	Royal Park
		12pm - 2pm	Lunch	Royal Park
		2pm	Seminar 3	Royal Park
		3pm	Seminar 4	Royal Park
	4pm	Closing Ceremony	Royal Park	





Moo Yei Shi Bo

世界武德館
WORLD MOO DUK KWAN®

DÉCLARATION DE MISSION

Promouvoir la vision du fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, et de son successeur H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, en proposant des techniques et du matériel éducatif Moo Do d'excellence aux membres de la World Moo Duk Kwan® et à tous les élèves en arts martiaux qui veulent se situer dans la lignée du Fondateur, Hwang Kee (ou du Moo Duk Kwan®).

OBJECTIFS

- Proposer une publication fondée sur les cinq valeurs du Moo Do: l'histoire, la tradition, la philosophie, la discipline/le respect et la technique.
- Fournir une représentation juste et équilibrée de l'ensemble du World Moo Duk Kwan® au niveau de la provenance des contenus.
- Publier quatre volumes par an, le 1er février, mai, août et novembre.
- Promouvoir les événements nationaux et internationaux officiels.
- Mettre la publication à la disposition de tous les membres du World Moo Duk Kwan® et du grand public.

VOLUME 25 CONTRIBUTEURS



HC Hwang KJN



Elodie Mollet SBN



Steve Lemner SBN



Marc Puissant SBN



Francisco R Blotta SBN



Angela Grandeza KSN



Larry Greenberg SBN



Alexandre Payen de la
Garanderie JKN



Mark Koina SBN



Chloé Mellet JKN



Kim Wyles SBN

PROPOSITIONS POUR LE VOLUME 26

Les propositions
sont désormais ouvertes
pour le **volume 26**
(AOÛT 2025)

La date limite pour envoyer le
contenu est le **1er juillet 2025**



worldmoodukkwan.com



Note de l'éditeur

Bulletin World Moo Duk Kwan®

Nous avons beaucoup de choses à célébrer cette année au sein de la World Moo Duk Kwan®. Avec le 50ème anniversaire de la Fédération américaine, le 60ème anniversaire de l'arrivée de l'école Moo Duk Kwan® aux Philippines et le 80ème anniversaire en Corée, nous aurons de nombreuses occasions de nous réunir pour célébrer et enrichir notre culture Moo Do.

Rares sont les pratiquants Moo Duk Kwan® qui ont besoin de prétexte pour mettre le dobok dans le sac et prendre la route pour s'entraîner. Ces événements aux quatre coins du monde vont nous donner à tous l'occasion de retrouver des amis que nous n'avions plus vus depuis longtemps ou de faire de nouvelles rencontres, facilitées par notre histoire et nos traditions communes.

Par bien des manières, la participation à ces événements

est propice à faire naître une étincelle créative en nous, ainsi que chez ceux qui nous entourent. Il n'a jamais été aussi facile d'enregistrer et de partager nos expériences avec des mots, des photos ou des vidéos grâce aux réseaux sociaux. Cependant, la rapidité de la publication et sa nature éphémère font que le contenu ne trouve pas toujours le public auquel il est destiné.

C'est cette question que nous nous sommes posée lorsque nous avons commencé à développer le *Moo Yei Shi Bo* il y a plusieurs années : s'appuyer uniquement sur les algorithmes des réseaux sociaux pour atteindre notre public cible ne semblait pas répondre à nos besoins. Raison pour laquelle nous avons opté pour une approche plus traditionnelle en développant un document réel, conçu comme un PDF interactif pouvant être lu à l'écran ou imprimé, et qui serait hébergé sur le site web de la World

Moo Duk Kwan® où il resterait disponible. Bien qu'elle ne soit peut-être pas aussi tape-à-l'œil que d'autres contenus en ligne, cette méthode a permis de créer un catalogue toujours plus important d'articles éducatifs de grande qualité, qui peuvent être utilisés pour enseigner et cultiver élèves et instructeurs.

Ce sont près de 100 articles qui ont été publiés depuis la reprise de la publication du *Moo Yei Shi Bo* en mai 2021 avec le volume 9. De telles archives doivent être accessibles pour être utiles, c'est pourquoi nous allons améliorer notre système afin de rendre les anciens articles plus facilement disponibles. Nous vous tiendrons bien sûr au courant.

En attendant, nous invitons tous les membres de la World Moo Duk Kwan® à envisager de prendre un stylo métaphorique et d'ajouter vos mots, photos, vidéos ou tout autre contenu que vous souhaiteriez voir figurer dans les prochains volumes du *Moo Yei Shi Bo*. Gardez cela à l'esprit lorsque vous participerez à de futurs événements régionaux, nationaux ou internationaux Moo Duk Kwan® au cours des prochains mois. Même s'il ne s'agit pas d'un article fini, nous pouvons vous aider à donner vie à vos idées. Nous sommes toujours prêts à accepter de nouveaux articles finis ou en devenir, à l'adresse suivante :

news@worldmoodukkwon.com

Kim Wyles, Sa Bom

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Edition



Kim Wyles SBN

Conseiller Senior



Steve Diaz SBN

Conseillers



John Johnson SBN



Steve Lemner SBN



Lisa Kozak SBN

Traduction en Espagnol



Francisco R Blotta SBN

Traduction en Français



Elodie Mollet SBN

Développement des contenus



Ms Sabrina Mistry



Histoire du Moo Duk Kwan® aux Philippines

Angela Grandeza, Kyo Sa | PHILIPPINES

Cette année sera célébrée les 60 ans de l'école Moo Duk Kwan aux Philippines. Voici, en quelques lignes, les épisodes les plus marquants de cette histoire.

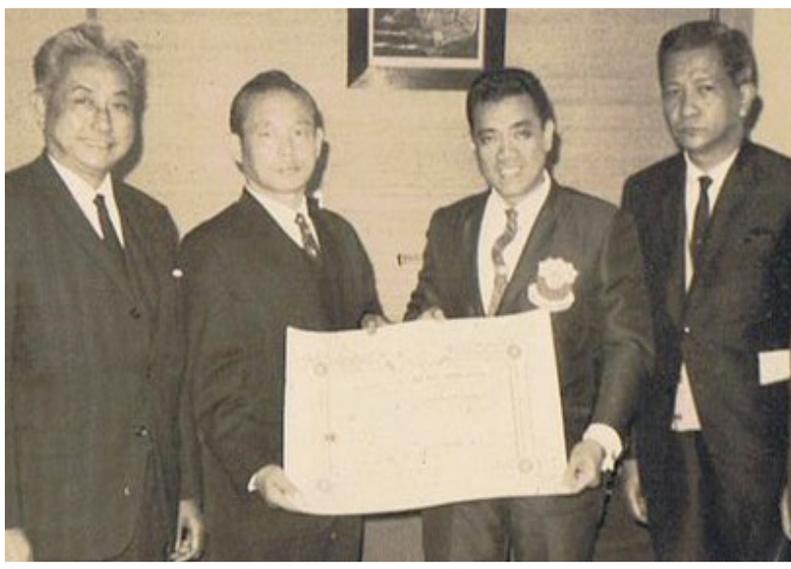


LE CLUB DU KIMONO BLANC

Au début des années 1950, alors que seuls étaient connus aux Philippines les arts autochtones de l'Arnis/ Eskrima et des techniques peu élaborées du Jujitsu et du Judo, un jeune homme créa la première école officielle d'arts martiaux à Bacolod City. Cet homme s'appelait Casimiro « Chingi » Grandeza, et le nom qu'il donna à l'école fut *White Kimono Club*. L'école a ouvert ses portes le 4 mars 1953. Le premier groupe d'élèves était composé de personnes sélectionnées, à savoir Marcelino Torres, Nene Amoyon, Goyo Agalos, les frères Tan et un jeune garçon nommé Manuel « Jojo » Grandeza Jr.



Casimiro "Chingi" Grandeza



Au cours de ses premières années d'existence, le Club du Kimono Blanc s'est consacré à l'enseignement de techniques de judo de combat et sur le perfectionnement de ses arts martiaux. En 1957, le Club du Kimono Blanc a attiré l'attention de la All-Japan Karatedo Association (AJKA), dirigée par Koichi Kondo.

L'affiliation du club à l'AJKA marque un tournant dans son histoire. Grâce à cette affiliation, les membres du Club du Kimono Blanc ont pu suivre leurs premiers cours de karaté, ce qui a ajouté une nouvelle dimension à leur entraînement et a consolidé la place du club au sein de la communauté des arts martiaux.

LE MOO DUK KWAN® ARRIVE AUX PHILIPPINES

Au début des années 60, à travers la Fraternité du Karaté des Philippines,

le Club du Kimono Blanc s'est fait une réputation pour ses techniques exemplaires, son courage et sa discipline. Son influence et son succès étaient évidents, en témoigne sa capacité à produire un champion comme Jimmy Magbanua, champion asiatique de karaté poids lourd - un témoignage de l'efficacité du club dans l'entraînement et de ses ambitions élevées. Ce succès et cette image positives ont suscité l'intérêt de Hwang Kee, Chang Shi Ja, le fondateur du Moo Duk Kwan®. Reconnaisant l'importance croissante du Club du Kimono Blanc, Hwang Kee CSJ était curieux de connaître l'instructeur à l'origine de ce succès. La communication et la coordination entre le club et le Moo Duk Kwan® ont alors commencé.

La similitude entre les enseignements du Club du Kimono Blanc et les principes du Moo Duk Kwan® a rendu ce lien

particulièrement intéressant. Tous deux mettent l'accent sur une approche globale des arts martiaux, en se concentrant non seulement sur l'exécution physique des techniques, mais aussi sur le développement d'une discipline mentale et spirituelle. Cette concordance entre les deux entités a fait de l'intégration du Kimono blanc au sein du Moo Duk Kwan®, une évidence. C'est ainsi que le 1er août 1965, le Moo Duk Kwan® philippin est né. Casimiro Grandeza SBN a reçu le Dan Bon 2883.

L'ÉTABLISSEMENT DU MOO DUK KWAN® À MINDANAO

L'origine du Moo Duk Kwan® de Mindanao ne peut être racontée sans mentionner le Club du Kimono Blanc et les efforts de Casimiro Grandeza SBN. En 1967, Casimiro Grandeza SBN passe ses vacances à Davao City, Mindanao avec sa femme. Pendant son séjour, il s'entraîne avec son neveu, Manuel Grandeza Jr (Dan Bon 3009). De cette interaction est né le Mindanao Moo Duk Kwan®, une organisation d'arts martiaux qui est devenue la plus forte et la plus importante de la région.

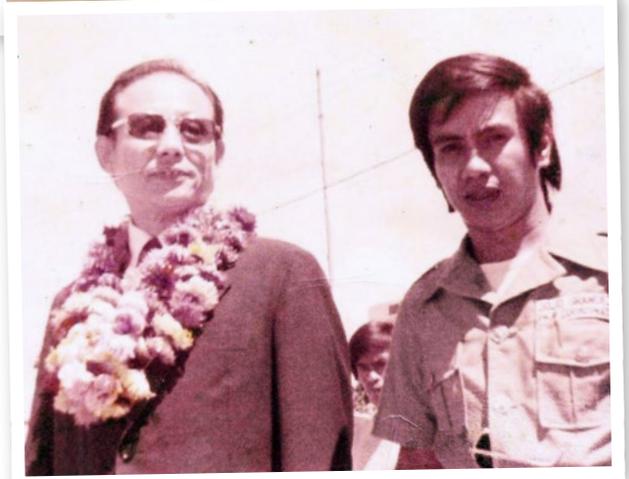
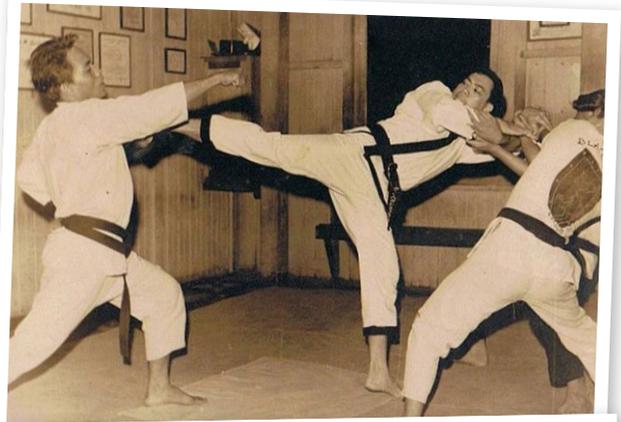
Manuel Grandeza Jr, l'aîné des frères Grandeza, a commencé à apprendre le judo de combat en 1955, à l'âge de sept ans. Il a été l'un des premiers à apprendre le karaté lorsque celui-ci a été introduit aux Philippines, et il a passé la majeure

partie de son temps à s'entraîner et à affiner ses compétences en matière d'arts martiaux. Mel Yanson, Orlando Leonar et Noel Flores ont été impressionnés par leur entraînement avec Manuel Grandeza Jr SBN, car les techniques qu'ils ont apprises étaient supérieures à ce qu'ils avaient vu ou appris auparavant. Ils furent invités à rejoindre Manuel Grandeza Jr SBN et le Mindanao Moo Duk Kwan® commença à se développer.

En 1968, Casimiro fut envoyé par le gouvernement de la ville de Bacolod pour s'entraîner à Séoul, en Corée, avec Hwang Kee CSJ. Il assiste à des séances d'entraînement régulières et passe son examen de 6e Dan. À son retour aux Philippines, il se rendit directement à Davao City pour partager avec les frères Grandeza les leçons qu'il avait apprises en Corée.

DÉVELOPPEMENT DU MOO DUK KWAN® AUX PHILIPPINES

Dans les années 70 et 80, la consommation de drogues interdites s'est répandue aux Philippines. Nombreux furent les parents à s'



Hwang Kee KJN with Manuel Grandeza Jr SBN

inquiéter de la montée de la criminalité et à craindre pour la sécurité de leurs enfants. Un grand nombre de parents ont inscrit leurs enfants au Moo Duk Kwan® afin de leur apprendre l'autodéfense, la discipline et leur offrir une forme de loisir constructive. L'enthousiasme fut grand pour le Moo Duk Kwan®. Ont eu lieu de nombreuses compétitions locales et nationales telles que des tournois ouverts, du full contact, des événements sur invitation et des compétitions scolaires. En 1975, Hwang Kee CSJ s'est rendu à Davao City pour le World Goodwill Open Tournament auquel ont participé différents styles

d'arts martiaux et différents pays.

Depuis la fin des années 80 et jusqu'à aujourd'hui, les élèves furent nombreux à s'engager dans des activités sportives et de santé afin d'améliorer leur condition physique et leur bien-être mental. Des personnes de tous âges sont prêtes à tout pour se mettre en forme, mais pour y parvenir, il faut être affilié à une organisation qui se concentre sur l'entraînement du corps entier, le conditionnement de l'esprit, l'exercice physique et l'amélioration de la santé mentale. Le Moo Duk Kwan®, l'une des organisations les plus réputées des Philippines pour ses performances, a produit des champions, modèle d'équilibre, qui sont de bons exemples, en termes de discipline, de responsabilité, de sens de l'honneur et d'esprit sportif ; des atouts qui sont importants et applicables dans notre vie quotidienne.

LE MOO DUK KWAN® PHILIPPIN : AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Dans tout domaine d'étude, il y a une recherche incessante d'innovations et une aspiration à l'amélioration. Cette philosophie a poussé les membres du Moo Duk Kwan® philippin à s'efforcer continuellement d'améliorer leur art martial. En décembre 1997, HC Hwang,

Kwan Jang Nim, s'est rendu à Davao City pour voir par lui-même les techniques du Moo Duk Kwan® philippin. En reconnaissance de ce qu'il a vu, et en raison de la détermination inébranlable de la famille Grandeza à élever le niveau de ses membres, HC Hwang KJN a félicité Casimiro Grandeza SBN, Manuel Grandeza Jr SBN, et Edgardo Grandeza SBN pour leur succès.

Le passage au nouveau millénaire a marqué une étape importante pour le Moo Duk Kwan® philippin. Sous la direction d'Edgardo « Bing » Grandeza SBN, l'organisation a continué sur sa lancée, préservant son héritage, tout en s'adaptant aux nouveaux défis et aux opportunités d'un monde en mutation. Cette transition s'est faite en honorant l'histoire de l'organisation et en introduisant de nouvelles perspectives pour la croissance future. Rendre hommage aux fondateurs du Moo Duk Kwan philippin est une manière d'exprimer de la reconnaissance pour les solides fondations posées par ceux qui nous



Edgardo Grandeza SBN

ont précédés. En même temps, le leadership d'Edgardo Grandeza SBN se doit d'être honoré et souligne l'importance pour des organisations comme le Moo Duk Kwan d'évoluer tout en restant fidèles à leurs valeurs fondamentales. Porter le flambeau vers de plus hauts sommets, ce n'est pas seulement une question de croissance des effectifs ou une plus grande visibilité; c'est aussi pouvoir mesurer la profondeur de l'impact que l'organisation a eu sur ses membres et sur la communauté à travers le temps. 🏆





Le pouvoir du nom

*la tradition du changement
de nom en Corée*

Steve Lemner, Sa Bom | ÉTATS-UNIS

Avec les conseils avisés de Frank Bonsignore SBN
et Frank Tsai SBN.

Notre nom a un grand pouvoir. Lorsque les gens nous rencontrent, ils ont une première impression susceptible de jouer un rôle dans nos relations futures avec eux. Praticants et instructeurs de Soo Bahk Do, nous sommes, la plupart du temps, leur premier contact avec l'art martial. Leur première impression sera déterminante dans la décision de s'entraîner. Souvent, les gens viennent nous voir parce que quelqu'un s'est souvenu de notre nom et de cette bonne impression initiale. Nous avons tous déjà aussi rencontré quelqu'un qui nous a laissé une impression positive ou négative, et c'est ce premier contact qui a contribué à commencer ou à mettre fin à la relation.

Les gens se souviennent d'un nom, c'est ce qui nous identifie. Notre caractère s'exprime à travers nos actions et nos paroles. En considérant le thème proposé par notre Kwan Jang, Nim, « grandir de l'intérieur vers l'extérieur », je me suis rappelé que notre caractère est lié à notre nom. Notre caractère se développe à l'intérieur et se manifeste à l'extérieur. Si nous pensons à la manière dont les noms se perpétuent, et à la manière dont ils sont eux-mêmes vecteurs de transmission, alors on comprend la liaison intime des choses entre elles.

Notre nom est plus qu'un simple mot, il est le symbole de notre existence et de notre contribution au monde. Quelle que soit la culture dans laquelle on naît, les histoires et les significations qui se cachent derrière notre nom influencent très certainement la manière dont l'on conduit sa vie :

nous pouvons être nommés d'après un personnage historique ou religieux important, ou d'après un autre membre de la famille, par exemple un aîné.

J'ai récemment fait des recherches sur le Soo Bahk Do et j'ai réalisé que je ne connaissais pas la traduction des noms du Fondateur et de HC Hwang KJN. On m'avait appris il y a des années que le Fondateur avait reçu le nom de Tae Nam après que son père, Hwang Yong Hwan, eut rêvé d'une étoile brillante avant sa naissance. Cette étoile s'appelait Sam tae seoung , et fait partie de la constellation de la Grande Ourse. Comme c'est souvent le cas dans la culture coréenne, le Fondateur a ensuite changé son nom en Kee en raison de sa lignée familiale et de ses croyances. Intrigué, j'ai commencé à chercher pourquoi les Coréens changent leur nom. Le Fondateur nous a donné un aperçu de la culture coréenne dans *le Moo Do Chul Hahk* :

« A partir de conversations entre l'épouse de l'auteur de ce texte (H.C Hwang), Ji Seh Hun, et sa belle-mère (l'épouse de Hwang Kee), les parents de Mme Hwang ont demandé l'avis d'une diseuse de bonne aventure sur l'avenir de leur fille. Il s'agissait d'une pratique courante à l'époque, qui se poursuit aujourd'hui en matière de mariage. Les parents de Mme Hwang s'inquiétaient de l'avenir de leur jeune fille et de la possibilité de la perdre. Une cartomancienne -avait également- conseillé aux parents de la femme de Hwang Kee de se marier vers l'âge de 15 ans, afin de favoriser l'avenir de la famille et de la jeune fille, et éviter la malchance qui pourrait leur faire perdre leur fille ».

« Mme Hwang a eu une autre expérience avec un diseuse de bonne aventure qui travaillait dans la rue principale de leur ville natale. Il a dit à Mme Hwang que si elle ne respectait pas les dieux des arbres, le malheur frapperait ses enfants. Ce n'est qu'en s'inclinant profondément au centre de la rue principale de la ville que l'on pouvait éviter les malheurs. Mme Hwang a suivi les conseils du diseuse de bonne aventure. Cette expérience a eu un impact profond sur l'auteur (HC Hwang), qui avait environ 14 ans à l'époque ».



HWANG KEE, CHANG SHI JA

Nom de naissance: Hwang, Tae Nam 황 태 남

NOM	HANGÛL	CHINESE	TRADUCTION
Hwang	황	黃	Jaune, impérial
Tae	태	台	Étoile
Nam	남	男	Garçon

Nom d'adoption: Hwang Kee 황 기

NOM	HANGÛL	CHINESE	TRADUCTION
Kee	기	琦	Unique – précieux, objet de curiosité.



La traduction de ces noms en disent long sur le Fondateur, son destin, sa capacité à résister pendant de nombreuses années aux épreuves personnelles et familiales pour pouvoir apporter son enseignement et sa philosophie au monde.

**CULTURE SUD-CORÉENNE :
CONVENTIONS D'APPELLATION**

Auteure: Nina Evason, 2021

Les conventions d'appellation coréennes organisent les noms comme suit : [NOM DE FAMILLE] [nom personnel].

Chaque nom coréen se compose généralement de trois syllabes. La première est le nom de famille, tandis que la deuxième et la troisième sont le prénom.

Le nom de famille est hérité du père et est partagé avec les autres membres de la fratrie.

Le prénom (ou « nom personnel ») contient généralement deux syllabes/caractères.

Le concept de « deuxième prénom » n'existe pas en Corée du Sud.

Traditionnellement, l'un des composants/caractères du prénom d'une personne est un nom unique choisi à la naissance comme identifiant personnel de l'individu. L'autre est un nom de génération qui est généralement partagé par tous les frères et sœurs du même sexe au sein d'une famille.

La croyance populaire veut qu'un bon nom porte chance et qu'un mauvais nom porte malheur. Par conséquent, les parents coréens préfèrent généralement choisir des noms qui incarnent la bonne volonté et la prospérité et qui ont des connotations positives dans leur signification et leur sonorité.

Les noms peuvent être choisis en fonction de la date et de l'heure de naissance de l'enfant, ainsi que du nombre de traits du nom en caractères coréens, afin de s'assurer qu'il est de bon augure.

Certains parents peuvent consulter une diseuse de bonne aventure pour trouver le nom le plus chanceux pour leur enfant.

De nombreux prénoms coréens sont chargés d'une signification qui symbolise les aspirations et les souhaits pour l'enfant.

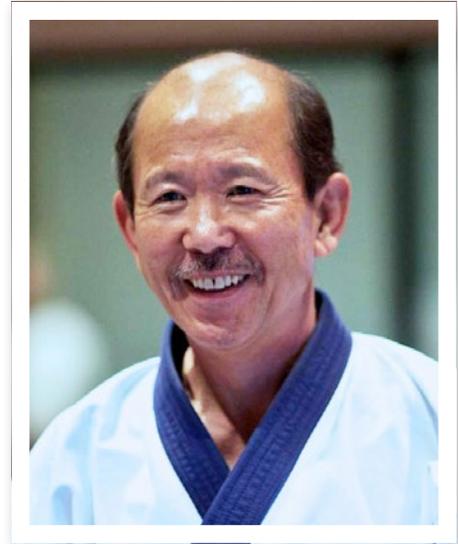
Il n'est pas habituel ou approprié de donner à un enfant le nom d'un aîné ou d'un membre de la famille.

**LIRE L'ARTICLE**

HC HWANG, KWAN JANG NIM

Nom de naissance: Hwang Jin Mun 황진문

NOM	HANGÛL	CHINESE	TRADUCTION
Jin	진	鎭	Protéger /Garder – vrai, authentique, pur, ou réalité ultime. Il peut également symboliser quelque chose d'immuable et d'essentiel, souvent utilisé en philosophie ou dans les domaines spirituels.
Mun	문	文	Érudit, élégant, culturel – écriture, littérature, culture ou connaissance érudite ». Il représente également l'ordre, l'expression artistique et la civilisation.



Traductions possibles : « Écrit véritable », "Littérature authentique", "Connaissance pure", "Écrits de vérité". Ce nom a une signification intellectuelle profonde, suggérant un lien avec la vérité, la sagesse et le raffinement culturel.

Nom d'adoption: Hwang, Hyun Chul 황현철

NOM	HANGÛL	CHINESE	TRADUCTION
Hyun	현	賢	Sage – vertueux, intelligent. Caractérise une personne dotée d'une grande sagesse et d'une grande moralité.
Chul	철	哲	Philosophie – pensée profonde, sagesse profonde. Symbolise la profondeur intellectuelle et la capacité à comprendre les vérités fondamentales

Traductions possibles : « Philosophe avisé », "Sage à la connaissance profonde", "Penseur vertueux", "Personne profondément sage". Ce nom véhicule un sentiment de grande intelligence, de sagesse et de profondeur philosophique.

Le changement de nom de HC Hwang KJN m'a permis de mieux comprendre cette tradition. Certains de mes certificats de membre Gup ont été signés par lui sous le nom de *Hwang, Jin Mun*. Plus tard, il signa sous le nom *Hwang, Hyun Chul*, ou, comme nous le connaissons, HC Hwang. Mon instructeur, Russ Hanke SBN, m'a raconté que le KJN avait consulté une diseuse de bonne aventure coréenne et que, sur ses conseils, il avait changé son nom de naissance.

Au cours des 80 dernières années de l'histoire de l'école Moo Duk Kwan®, nous avons été initiés aux traditions de notre organisation et à

celles de la culture du pays où notre art est né. En savoir davantage sur le nom du Fondateur et du Kwan Jang Nim fait naturellement partie de ce que nous devons savoir et nous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur leur histoire personnelle. Nous espérons qu'en comprenant la signification de leur nom, nous pourrions mieux appréhender ce qu'est la « croissance » de l'intérieur, y compris dans notre nom ; ce nom a un grand pouvoir et, par sa signification, est susceptible de nous aider à réaliser notre destin en actes, et à devenir des exemples vivants de l'art aux yeux des autres. 🌱



Yong Gi

« Le courage n'est pas toujours rugissant. Parfois, le courage est cette petite voix qui vous dit à la fin de la journée "J'essaierai encore demain". »

– Mary Anne Radmacher

« Le véritable courage n'est pas la force brute des héros vulgaires, mais la ferme résolution de la vertu et de la raison. »

– Alfred North Whitehead

Mark Koina, Sa Bom | AUSTRALIE

Intégrer la philosophie dans notre entraînement est une compétence importante pour tout instructeur du Moo Duk Kwan®. Le fondateur, Hwang Kee, nous a fourni de nombreux éléments que nous pouvons utiliser pour enseigner la philosophie Moo Do, notamment les Cinq Valeurs Moo Do, les Dix Points pour la Pratique et les Huit Concepts Clés. Une compréhension approfondie de ces concepts nous permet de fournir des exemples aux élèves pendant les cours et de leur donner l'occasion de relier leur entraînement à la philosophie Moo Do. À titre d'exemple, j'aimerais partager avec vous mes observations personnelles sur le concept de Yong Gi, le premier des huit concepts clés.

ENERGIE COURAGEUSE

Yong Gi est habituellement traduit en français par « Courage ». En général, les gens pensent au courage en termes d'individus qui accomplissent des actes héroïques. Les gens font immédiatement le lien avec les pompiers, les militaires, les sauveteurs, la police... Bien que ces personnes fassent clairement preuve de courage, notre compréhension de cette notion devrait être élargie. Cet article porte sur cette définition élargie du courage et s'appuie sur les exemples dont j'ai été témoin chez les élèves du Moo Duk Kwan®, entre autres.

Le dictionnaire Collins définit le courage comme étant « *la qualité dont fait preuve quelqu'un qui décide de faire quelque chose de difficile ou de dangereux, même s'il a peur* » et « *le pouvoir ou la qualité de faire face au danger, à la peur, à la douleur, etc.* ».

C'est un sujet sur lequel j'ai médité pendant un certain temps, car, à mes yeux, la définition courante du courage ne correspondait pas vraiment aux démonstrations de courage que j'avais pu observer dans mon entourage. J'aimerais partager ici quelques exemples de personnes courageuses qui sont entrées dans ma vie. Ces exemples peuvent être utilisés pour discuter du concept de Yong Gi avec les élèves afin de les aider à mieux comprendre où se trouve le courage dans notre vie de tous les jours.

용기

용 기

**Yong = Courage /
courageux.se**

Gi = Energie/esprit

→ Prenons l'exemple d'un élève neurodivergent (autiste) qui lutte chaque jour contre ce que l'on pourrait appeler « une surcharge sociale ». Avec de la compréhension et du soutien, cette personne a atteint le grade de Sam Dan, dirige sa propre entreprise et a récemment commencé des études supérieures. Le fait qu'elle soit sortie de sa zone de confort en participant à de grands événements internationaux du Moo Duk Kwan® auxquels elle a pu, entre autres, rencontrer le Kwan Jang Nim, obtenir sa certification Jo Kyo, est un exemple de courage considérable.

→ Imaginez que vous preniez la décision de partir à l'autre bout du monde avec votre famille, espérant que l'avenir sera meilleur pour

vos enfants, même si vous n'avez pas encore de travail, d'endroit où vivre ou si vous ne parlez pas couramment la langue de votre nouveau pays. Incapable d'exercer votre profession de cœur, vous acceptez – et excellez – dans le travail que vous pouvez trouver. C'est une vie difficile, loin du reste de votre famille, mais c'est une vie meilleure pour vos enfants. Tenter sa chance à l'autre bout du monde en espérant une vie meilleure est un exemple de courage difficile à comprendre pour quiconque n'a jamais été confronté à une telle décision.

→ Il existe de nombreux cas de pratiquants qui ont déménagé et donc arrêté leur entraînement, ou dont les changements de vie ont interrompu leur entraînement pendant une longue période.

Nous les avons vus revenir après des années, reprendre contact avec leur instructeur, mais ils ont l'impression que leurs performances ne reflètent plus la ceinture qu'ils portent. Pourtant, malgré les difficultés, ils continuent et persévèrent malgré leurs doutes jusqu'à réussir, atteignant leurs objectifs et redevenant un membre actif du Dojang. La détermination à continuer même lorsque le doute s'installe est un exemple de courage auquel de nombreuses personnes sont confrontées quotidiennement.

→ Un étudiant avec qui je me suis entraîné m'a raconté l'histoire de son enfance ([aujourd'hui publiée en livre](#)) – une histoire marquée par de multiples déménagements internationaux, le chagrin d'une vie familiale abusive et la fuite de son domicile à l'âge de treize ans pour se mettre en sécurité. Son récit sincère et déchirant est la

preuve de l'immense courage et de la force d'esprit de cet homme inspirant. S'élever contre vents et marées pour poursuivre une vie meilleure est un exemple de courage qui peut inspirer les personnes autour de nous.

→ Récemment, lors de la remise des diplômes de mon fils, j'ai été frappé par l'immense courage de deux parents présents. Dans les écoles australiennes, il est courant que tous les élèves reçoivent un maillot commémoratif en dernière année, en tant que pièce de leur uniforme. L'école avait invité les parents de deux garçons décédés – l'un cinq ans auparavant et l'autre douze mois seulement avant la remise des diplômes. Ces deux décès ont été des événements tragiques qui ont eu un impact considérable sur les élèves et le personnel scolaire. Les parents ont reçu les maillots de leurs fils en guise de cadeau de la part de l'école, et pour montrer à la

famille qu'elle faisait toujours partie de la communauté.

Ces exemples de courage extraordinaire englobent également d'autres aspects de la philosophie du Moo Duk Kwan® :

In Nae (endurance) – persévérer pendant de longues périodes et faire face aux difficultés.

Kyom Son (humilité) – la volonté de faire ce qui est nécessaire pour continuer.

Jong Shin Tong Il (concentration) – se concentrer sur l'importance de nos actes pour ceux qui nous entourent.

Jong Jik (honnêteté) – accepter la vérité pour soi-même et pour les autres.

Ces exemples illustrent la manière dont nous pouvons observer le courage tranquille, modeste et honnête des individus. En y réfléchissant, nous avons tous des exemples en tête de ce type d'« énergie courageuse ». Ces personnes incarnent à bien des égards la culture Moo Do dans leur vie personnelle et dans leurs actions. J'encourage chaque lecteur à se demander : « Qui sont les personnes courageuses que je connais et qu'est-ce qui les rend si courageuses ? ». Reconnaître la force des personnes qui nous entourent nous aide à mieux comprendre des concepts tels que Yong Gi et à les mettre en pratique lorsque nous en avons le plus besoin. 🙏



World Moo Duk Kwan®

La certification des instructeurs

Demandez à votre instructeur des informations sur les programmes de certification de la World Moo Duk Kwan® pour savoir si vous êtes éligible.

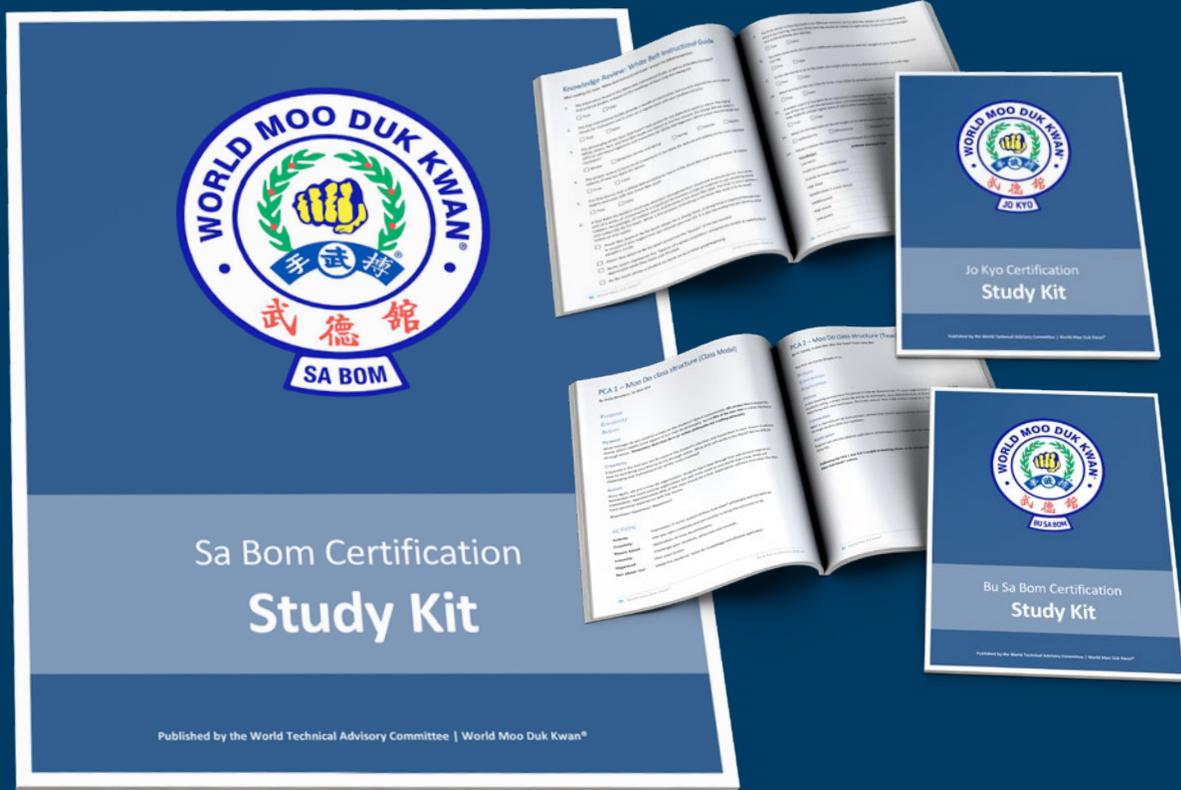
SA BOM

BU SABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO





Se fixer des objectifs comme pratiquant Silver Moo Do In

Larry Greenberg, Sa Bom et Steven Lemner, Sa Bom | ÉTATS-UNIS

Fixer des objectifs tout au long de notre parcours en arts martiaux est essentiel à notre croissance, notre progression et notre réussite. C'est ce qui nous a amenés à ce stade de notre vie. En tant qu'artistes martiaux, nous devons constamment nous challenger et chercher à améliorer nos compétences et nos techniques. Nos expériences de vie nous façonnent et nous guident en ce sens.

En nous fixant des objectifs précis et atteignables, nous restons motivés, concentrés et investis dans notre pratique. Cela devient d'autant plus important lorsque nous prenons de l'âge. Les défis sont les mêmes mais, en même temps, différents de ceux que nous avons eus étant plus jeune. La différence? L'expérience et plus de sagesse.

L'une des premières étapes pour se fixer des objectifs à ce stade de notre parcours martial est de déterminer ce que nous espérons accomplir. Que ce soit pour préserver ou améliorer notre santé, renforcer nos liens, ou simplement profiter de notre entraînement, avoir une vision claire de nos objectifs est crucial.

En définissant des objectifs **SMART** (spécifiques, mesurables, atteignables, raisonnés et temporellement définis),

nous pouvons établir une feuille de route pour notre progression et suivre nos progrès au fil du temps. En tant qu'adultes avançant en âge, ce sont les leçons que nous avons transmises à nos enfants ou à de jeunes adultes autour de nous.

Se fixer des objectifs à court terme est important pour entretenir notre motivation et construire une dynamique dans notre parcours martial. En divisant nos objectifs plus ambitieux en étapes plus accessibles, nous pouvons progresser régulièrement et rester engagés dans notre entraînement.

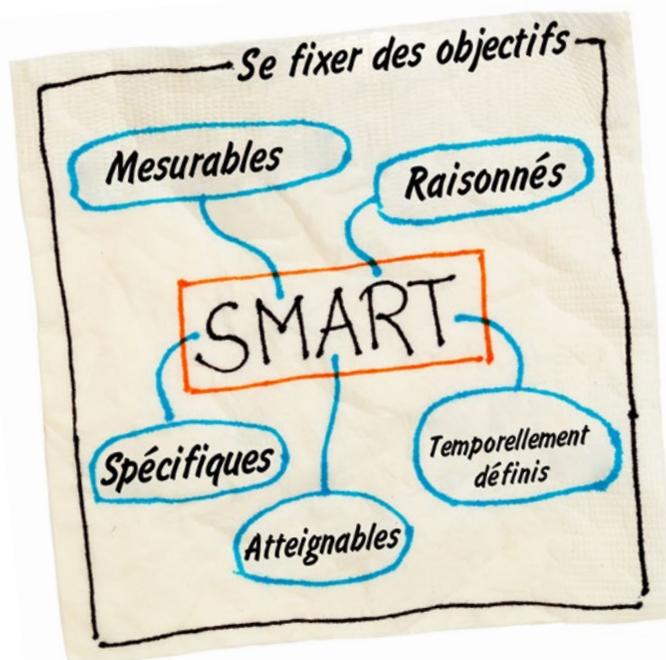
Les objectifs à court terme peuvent inclure la participation à un certain nombre de cours par semaine, l'apprentissage d'une nouvelle forme ou encore l'amélioration de notre souplesse ou de notre endurance. Les plans simples sont les plus efficaces. La régularité est essentielle, tant pour notre esprit que pour notre corps.

Les objectifs à long terme nous offrent une direction et une raison d'être dans notre pratique martiale. Que ce soit atteindre une étape

marquante ou participer à un événement national ou international, les objectifs à long terme nous poussent à nous dépasser et à continuer à viser l'excellence. En nous fixant des objectifs ambitieux mais réalistes, nous restons investis dans notre pratique et prêts à surmonter les obstacles et les revers.

Se fixer des objectifs nous permet aussi de rester responsables envers nous-mêmes et envers nos instructeurs. C'est cela notre discipline et notre Moo Do. En partageant nos objectifs avec nos instructeurs et partenaires d'entraînement, nous recevons des retours précieux, des conseils et du soutien pour atteindre nos buts. Cette responsabilité renforce notre discipline, notre concentration et notre motivation à fournir les efforts nécessaires.

Au-delà des objectifs liés à nos techniques et compétences, il est aussi important d'en fixer pour notre condition physique, notre force mentale, et notre santé globale. Telle était la mission première du Fondateur. Les objectifs liés à notre forme physique peuvent inclure l'amélioration de notre force, de notre souplesse, de notre vitesse ou de notre endurance, grâce à des entraînements réguliers et à des exercices de conditionnement. En nous concentrant sur ces aspects, nous optimisons nos performances dans le dojang, réduisons les risques



de blessure et améliorons notre qualité de vie.

Les objectifs visant à renforcer notre mental et notre état d'esprit sont tout aussi importants dans notre parcours martial. En développant une attitude positive, de la résilience mentale, de la concentration et de la ténacité, nous pouvons surmonter les défis, les échecs et les doutes pour accomplir nos objectifs. Avec l'âge, cela devient vital.

Se fixer des objectifs pour développer nos capacités mentales, comme la visualisation, la fixation d'objectifs et l'auto-discipline, peut améliorer nos performances, notre confiance et notre force mentale, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du dojang. Nous percevons et valorisons alors la connexion avec les autres tout au long de ce chemin.

Se fixer des objectifs tout au long de notre parcours martial nous aide aussi à rester motivés, concentrés et investis dans la pratique. En célébrant nos réussites, en suivant notre évolution et en réfléchissant à notre parcours, nous restons inspirés et motivés à continuer à progresser et à nous épanouir en tant qu'artistes martiaux. Ces objectifs nous donnent aussi un ligne directrice dans

**SE FIXER DES
OBJECTIFS À
COURT TERME
EST IMPORTANT
POUR ENTREtenir
NOTRE
MOTIVATION ET
CONSTRUIRE UNE
DYNAMIQUE DANS
NOTRE PARCOURS
MARTIAL**



**LES OBJECTIFS
À LONG TERME
NOUS OFFRENT
UNE DIRECTION
ET UNE RAISON
D'ÊTRE DANS
NOTRE PRATIQUE
MARTIALE**

notre entraînement, nous aidant à rester constants, disciplinés et passionnés.

En conclusion, se fixer des objectifs tout au long de notre parcours en arts martiaux est fondamental pour notre croissance, notre progression et notre épanouissement. En établissant des buts spécifiques, atteignables et temporellement définis, nous dessinons un plan de progression, restons motivés et focalisés, et atteignons nos objectifs. Que ce soit pour simplement renforcer notre santé, nous connecter avec d'autres pratiquants, ou apprendre de nouveaux contenus ou méthodes d'entraînement, les objectifs nous aident à rester responsables, disciplinés et investis dans notre pratique.

En fixant des objectifs touchant à nos compétences, notre forme physique, notre force mentale et notre bien-être global, nous devenons les meilleurs artistes martiaux que nous puissions être, et atteignons notre plein potentiel au sein et en dehors du dojang. Nous devenons des exemples vivants de ce qu'il est possible d'accomplir pour celles et ceux qui atteindront ce stade dans leur pratique et sauront en reconnaître la valeur. 🏆

Le Symposium World Moo Duk Kwan®



Josh Lockwood, Sa Bom | WMDK Symposium Chair | USA

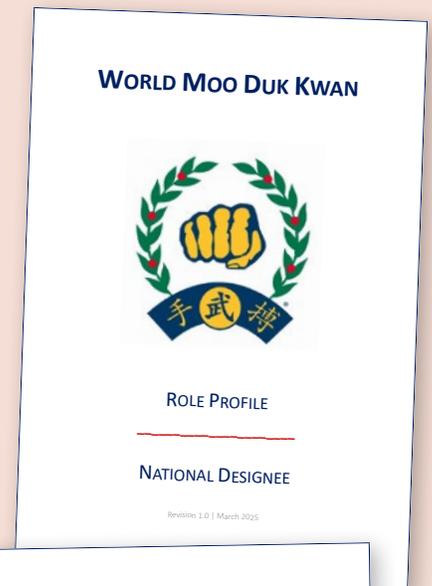
Les représentants des 4 zones de la World Moo Duk Kwan® étaient réunis en novembre dernier à Minneapolis, Minnesota, USA, lors du Symposium 2024 du WMDK, organisé conjointement avec le Ko Dan Ja Shim Sa et Moment with the Masters aux Etats-Unis : ont été évoqués la situation des pays de chaque zone ainsi que l'organisation du 80ème anniversaire en Corée en octobre prochain

En réfléchissant au concept d'unité du symposium WMDK durant nos discussions, nous avons identifié un besoin essentiel dans la définition des rôles au sein de chaque entité nationale afin de soutenir davantage la standardisation technique, l'organisation et la communication au sein de la communauté mondiale Moo Duk Kwan®.

Un petit groupe de travail a été mis en place ce qui a permis d'approuver et d'officialiser les fonctions des dirigeants au 31 mars. Senior Advisory Committee, Hu Kyun In, Technical Advisory Committee (Chair, Members, Assistants), et les Designees WMDK. Cette formalisation servira de ligne directrice claire et identique pour chaque fédération nationale.

Cette nouvelle définition des rôles a pour but de favoriser la cohérence au sein de toutes les organisations. Avec une compréhension commune des rôles, nous avons pour objectif une collaboration plus efficace dans le cadre de la WMDK.

La normalisation des rôles de direction est une étape cruciale dans l'amélioration de l'efficacité de notre organisation mondiale. Lorsque les dirigeants opèrent à partir d'un cadre



commun, nous réduisons l'ambiguïté, rationalisons la prise de décision et améliorons notre capacité à mettre en œuvre des initiatives de manière cohérente et efficace au-delà des frontières. Cette clarté permet également de faciliter les

transitions, d'améliorer le développement des talents et d'apporter des réponses plus souples à des défis en constante évolution.

Nous remercions sincèrement Kriton Glenn SBN (Australie) pour son engagement constant et sa contribution au symposium.

Nous souhaitons exprimer notre reconnaissance à Larry Seiberlich SBN pour les conseils qu'il nous a prodigués au cours des derniers mois. Enfin, nous remercions notre Kwan Jang Nim pour son leadership et sa quête inébranlable d'un avenir meilleur. 🙏

Avec une compréhension commune des rôles, nous avons pour objectif une collaboration plus efficace dans le cadre de la World Moo Duk Kwan®.

26





Moo Duk Kwan® Concept d'unité

Le but du symposium de la World Moo Duk Kwan® est de travailler à la constitution d'une assemblée mondiale unifiée Moo Duk Kwan®. Il doit rendre possible le fait de compter parmi ses membres de nombreux Ko Dan Ja, membres Dan et membres Gup qui étudient le Soo Bahk Do.

Véhicule de promotion de l'art martial coréen du Soo Bahk Do, il faut que le symposium crée l'environnement, l'atmosphère et la respectabilité qui donneront envie à un grand nombre de se joindre à cet effort d'unification.

Le lieu qui se construit doit être un endroit chaleureux et paisible, respecté par tous les stylistes du Moo Duk Kwan® à travers le monde. Elle doit être en mesure de comprendre et de répondre aux besoins de chaque membre.

Les membres actuels de la World Moo Duk Kwan® sont constructeurs de cette maison. Si le travail est bien fait, l'assemblée de notre organisation aura enfin un lieu dans le monde autre que dans leurs esprits et leurs cœurs. 🏆



28

Moo Duk Kwan[®] 80e Anniversaire





worldmoodukkwon.com/80th

Octobre 13-19, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa

Incheon, Corée du Sud

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversaire Célébrations

Seoul, Corée du Sud

29



PHOTOS DU SÉMINAIRE DE SPARRING
ENSEIGNÉ PAR PARK, SANG HYUN SBN

PARIS, FRANCE – 11-13 AVRIL 2025

Photos fournies par Marc Mangin (Oeil pour Oeil)







Hanche directe et Hanche réactive

*Il existe plus d'une manière d'utiliser
la hanche au Soo Bahk Do*

Kim Wyles, Sa Bom | WORLD TAC | ZONE 1

L'utilisation efficace de la hanche est un élément clé de notre identité de pratiquants du Moo Duk Kwan®. Comprendre et appliquer « l'usage de la hanche » est une caractéristique aisément reconnaissable de notre façon de bouger ; elle est au cœur de notre philosophie en acte : nous ne nous contentons pas d'en parler, nous l'appliquons à tout ce que nous faisons dans le Soo Bahk Do

Hwang Kee, Chang Shi Ja, s'intéressait beaucoup à la façon dont le corps bouge. Son étude de la physique et de la biomécanique l'a aidé à comprendre comment utiliser le corps au mieux, en générant le maximum de puissance. Comme l'indiquent plusieurs textes qu'il a publiés, l'utilisation efficace des hanches et de la taille constitue l'un de ses principaux domaines de recherche. Dans le volume I du Soo Bahk Do (Tang Soo Do), Hwang Kee CSJ explique :

« Pour maximiser notre puissance en attaque, nous nous appuyons simultanément sur l'expansion et la contraction de notre corps, à savoir la torsion de la taille. La torsion de la taille entraîne un ajout de poids dans différentes parties du corps, et le poids de tout le corps en mouvement » Page 96.

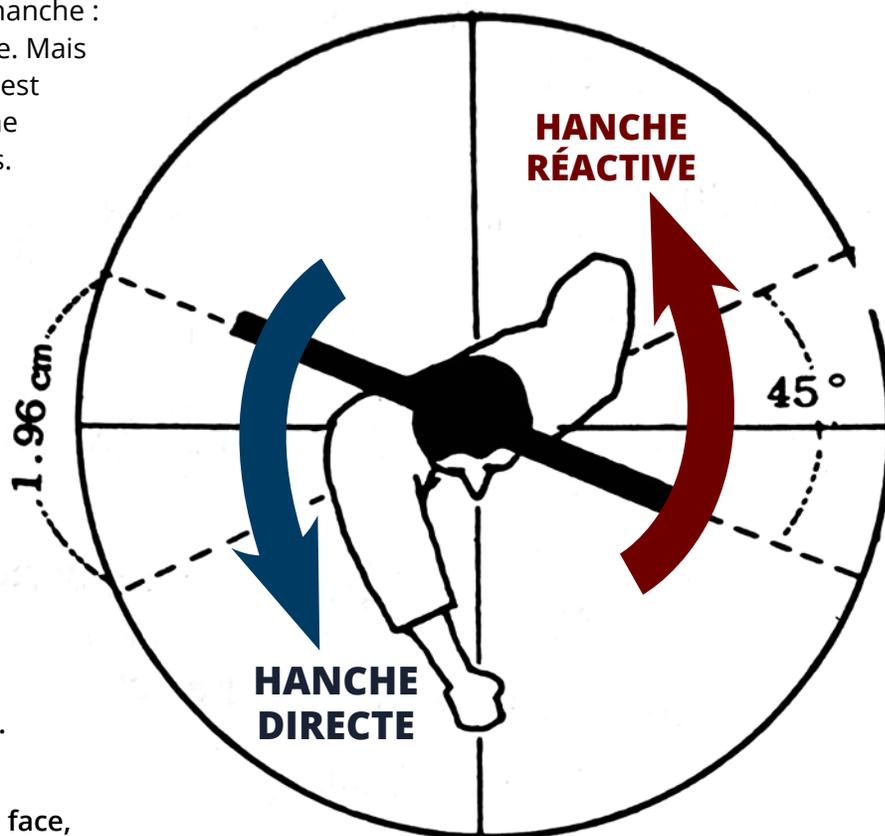
Deux notions sont couramment utilisées pour expliquer l'utilisation de la hanche : hanche directe et hanche réactive. Mais le plus important à comprendre, est que la hanche directe et la hanche réactive existent en même temps. Une bonne comparaison est le concept Um/Yang - l'un ne peut exister sans l'autre - la hanche directe et la hanche réactive existent de la même manière.

- ➔ On parle de hanche directe quand l'arme (la main) et la hanche vont dans la même direction.
- ← On parle de hanche indirecte quand l'arme (la main) et la hanche vont dans une direction opposée.

Par exemple, dans un Jung Dan Kong Kyuk, ou coup de poing de face, la hanche qui dirige le mouvement est la hanche directe, et la hanche arrière est la hanche réactive.

Ainsi, lorsque nous parlons d'une technique avec la hanche directe ou la hanche réactive, nous nous référons à des techniques qui se concentrent sur un même côté de la hanche. En termes généraux, les techniques de niveau Gup se concentrent sur l'utilisation de la hanche directe, tandis que les pratiquants niveau Dan sont initiés aux techniques qui se concentrent sur la hanche réactive.

Il faut noter que la règle de la hanche directe et de la hanche réactive ne peut pas toujours être appliquée dans chaque technique, et que l'application de la hanche n'est pas toujours la même dans chaque situation. La façon dont nous utilisons la hanche dépend de nombreux facteurs, y compris la distance de la cible et les techniques qui ont précédé ou suivi le mouvement en cours.



Analyse dynamique de Choong Dan Kong Kyuk,
Volume I, Chapitre II, Article 5, page 104.

APPLICATION DE LA HANCHE DIRECTE ET DE LA HANCHE RÉACTIVE

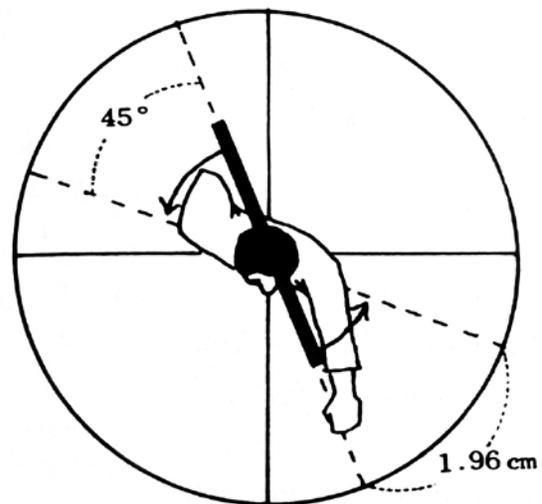
Lorsque l'on apprend ou applique de nouveaux concepts, il est préférable de commencer par des techniques simples. Dans cet exercice, nous passerons en revue le Ha Dan Mahk Kee et la philosophie du Il Soo Sik Dae Ryun (utilisation de la hanche directe) et du Sam Soo Sik Dae Ryun (utilisation de la hanche réactive).

HANCHE DIRECTE

Pour exécuter un Hadan makki de la main gauche en utilisant la hanche directe, reculez la hanche droite vers l'arrière pour activer la main gauche (l'arme), en ramenant celle-ci vers l'épaule droite pour créer une distance entre elle et la cible. Faites un pas en avant avec la jambe gauche tout en maintenant la hanche droite en arrière – notez comment la hanche et l'arme sont alignées. Au moment où le pied gauche se pose, propulsez la hanche droite vers l'avant pour exécuter la défense. Une fois encore, notez comment la hanche et l'arme suivent une même ligne pour compléter la technique.

La hanche directe est utilisée dans de nombreuses techniques Gi cho (de base), dans Il soo sik dae ryun, les formes Gi cho, les enchaînements Pyung ahn et d'autres

formes traditionnelles. La compréhension et l'application de la hanche directe sont un objectif pour les pratiquants de niveau Gup.



Analyse dynamique de Hadan makki, Volume I, Chapitre II, Article 5, page 101.



HANCHE RÉACTIVE

Pour exécuter un Hadan makki de la main gauche en se concentrant sur la hanche réactive, amenez la hanche droite vers l'avant pour activer la main droite qui s'étend devant le corps. La main gauche (l'arme) réagit en s'élevant naturellement vers l'épaule droite. Faites un pas en avant avec la jambe gauche tout en maintenant la hanche droite en avant – notez que la hanche et l'arme se déplacent dans des directions opposées. Au moment où le pied gauche se pose, ramenez la hanche

droite vers l'arrière d'un mouvement vif pour exécuter la défense. A nouveau, notez comment la hanche et l'arme se déplacent dans des directions opposées dans l'exécution de la technique.

La hanche réactive est utilisée dans Sam soo sik dae ryun, ainsi que dans de nombreuses autres techniques et formes avancées. La hanche réactive est une manière avancée d'utiliser la hanche que l'on pratique au niveau Dan.



En tant que pratiquants du Moo Duk Kwan®, nous devons comprendre comment la hanche peut être utilisée pour bouger efficacement et maximiser la puissance de nos techniques. L'étude de l'utilisation de la hanche peut aider à améliorer notre compréhension de l'art martial. En s'appuyant sur le travail considérable que Hwang Kee CSJ nous a fourni, il est important pour nous, et pour les générations futures, de continuer à explorer et à développer ces concepts pour que le Soo Bahk Do reste un « art vivant ». 

Ces notions ont récemment fait l'objet d'une séance en ligne du World TAC à destination des comités techniques nationaux



WORLD MOO DUK KWAN KO DAN JA SHIM SA AND PHILIPPINE MOO DUK KWAN 60TH ANNIVERSARY

JUNE 13 - 19, 2025 | DAVAO CITY, PHILIPPINES



JARED ROSENTHAL, SA BOM
UNITED STATES OF AMERICA TAC
7TH DAN 32740



CRAIG CONNOR, SA BOM
AUSTRALIA HKI
7TH DAN 33220



KIM WYLES, SA BOM
WMDK TAC REPRESENTATIVE
6TH DAN 33986



**KoDanJaShimSaPH2025
SOCIAL MEDIA UPDATES**



**TO REGISTER
FOR KO DAN JA
SHIM SA**



FIND OUT MORE



UNITED STATES SOO BAHK DO MOO DUK KWAN FEDERATION®

NATIONAL FESTIVAL

2025

JULY 17-19

KING OF PRUSSIA, PA



37



SEMINARS - FORM & SPARRING COMPETITION
TEAM COMPETITIONS - BANQUET

SOOBAHKDO.US/FESTIVAL



 [FIND OUT MORE](#)



INFORMATION

Juin 13-19, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Philippine Moo Duk Kwan® 60th Anniversaire
Davao City, Philippines



INFORMATION

Juillet 17-19, 2025

US Soo Bahk Do Federsation
50th Anniversary Golden Jubilee
Sheraton Valley Forge King of Prussia, PA, United States



INFORMATION

Octobre 12-18, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 1
Incheon, South Korea



INFORMATION

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversary
Seoul, South Korea

soobahkdo.us/calendar

CALENDRIER





Tous les volumes précédents du Moo Yei Shi Bo sont disponibles sur le site Internet du World Moo Duk Kwan®

worldmoodukkwon.com