



世界武德館 Moo Yei Shi Bo

WORLD MOO DUK KWAN®

武藝特報



FRA 

NOVEMBRE 2024

VOL 23

Photo de couverture gracieuseté de Stephanie Winkler-Spoerri SBN.



*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 23

Salutations du Kwan Jang Nim	5
Note de l'éditeur	7

HISTOIRE

Une interview de Hwang Kee - Partie 1	8
---------------------------------------	---

TRADITION

Une interview de Ramiro Guzmán Sa Bom Nim	12
---	----

PHILOSOPHIE

Commencer et persévérez	20
-------------------------	----

DISCIPLINE & RESPECT

Soo Bahk Do: Un art martial pour la vie, peu importe le handicap	26
---	----

TECHNIQUE

Appliquer Kwon Do Kong Kyuk en combat	38
---------------------------------------	----

POINT DE VUE D'INSTRUCTEUR

Diriger un do-jang, c'est comment ?	40
-------------------------------------	----

IN MEMORIAM

Cort Lee Stinehour Sa Bom Nim	46
-------------------------------	----

CALENDRIER

Calendrier	50
------------	----



Salutations du Kwan Jang Nim

Salutations aux membres de la World Moo Duk Kwan® et aux anciens, aux actuels et aux futurs sympathisants.

J'espère que vos familles et vous-même allez bien.

Nous sommes à un an du 80e anniversaire de la fondation, par mon père, Hwang Kee, de l'école Moo Duk Kwan®, le 9 novembre 1945. À cette occasion, nous nous réunirons afin de célébrer les réalisations importantes accomplies au cours des 80 dernières années par des membres dévoués (dont certains sont toujours avec nous, d'autres plus). Cet événement est l'occasion d'éprouver de la fierté ainsi qu'un sentiment d'appartenance à notre communauté. Si l'on se penche sur ces 80 années, plusieurs étapes méritent particulièrement d'être mises en avant.

Il y a eu la création des cinq Kwans, fondées en 1945, dont l'école Moo Duk Kwan® faisait partie. Au fil des ans, ses valeurs et ses principes ont été protégés afin qu'ils soient transmis aux générations futures tels qu'ils étaient initialement. Alors que les autres Kwan se dirigeaient lentement vers le Tae Kwon Do (en 1977, tous ces Kwan ont été dissous) et les arts martiaux sportifs, le Moo Duk

Kwan® s'est tenu fermement à ses valeurs traditionnelles.

On ne saurait trop insister sur l'importance de l'école Moo Duk Kwan® pour le peuple coréen à cette époque. Après la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, alors que la population appauvrie se souciait avant tout de trouver son prochain repas, les arts martiaux coréens ont procuré à ses pratiquants un immense sentiment de fierté, en leur permettant de s'engager dans quelque chose qui soit sain, riche de son histoire et porteur de valeurs positives : les arts martiaux de cette époque ont fourni un cadre pour relever le peuple coréen et lui permettre d'avoir de mener une vie positive socialement et moralement.

Malgré les difficultés rencontrées à l'époque, les années 1960 ont été comme le point culminant de l'histoire de l'école Moo Duk Kwan®. Plus de 4000 Dan Bon avaient été délivrés depuis 1945, il y avait près de 300 écoles actives en Corée, les militaires américains présents en Corée ayant apprécié l'entraînement pendant qu'ils stationnaient dans le pays, ont commencé à l'introduire aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La traduction du Moo Yei Do Bo Tong Ji, l'introduction du nom Soo Bahk Do et l'accent

mis sur le développement de Weh Gong, Neh Gong et Shim Gong, ainsi que la création du Moo Yei Shi Bo pour illustrer les articles éducatifs et d'actualité destinés à la communauté des arts martiaux ont contribué à la richesse de notre art. En 1961, la crise politique provoquée par le changement de gouvernement, dirigé par des leaders militaristes, a mis un terme à ces activités.

Les années 1980 ont vu l'introduction des Chil Sung Hyung, de Neh Gong et de la philosophie des Sip Sam Seh par le biais de séminaires dirigés par le fondateur ; cela a permis de favoriser les rencontres entre les pratiquants et les progrès mutuels. En 1990, l'unification technique du Moo Duk Kwan® a atteint son apogée à l'échelle mondiale.

Le programme Youth Leaders, le Silver Moo Do in, à l'attention des Seniors et le programme Heritage ont tous vu le jour au cours du nouveau millénaire afin de tenir compte du chemin parcouru, de se concentrer sur nos besoins actuels et de se tourner vers notre avenir et celui de la nouvelle génération. Pour cela, nous devrions tous prendre le temps de réfléchir à ce qui nous est propre et unique, et l'apprécier avec fierté. Une fierté qui motive nos membres et nos dirigeants actuels et futurs.

Considérez cette lettre comme une invitation personnelle à participer à la célébration du 80e anniversaire de l'école Moo Duk Kwan® l'année prochaine à Séoul. Je me réjouis de vous y voir tous en octobre 2025 ! 🇰🇷



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



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 23 CONTRIBUTEURS



HC Hwang KJN



Jennifer Gibbons SBN



Chloé Mellet JKN



Ramiro Guzman SBN



Kim Wyles SBN



Giacomo Grinberg JKN



Steve Diaz SBN



Elodie Mollet SBN



Dee Brown



Steven Lemner SBN



Ji-Seon Kim



Su-Pyo Lee



Francisco R Blotta SBN



Eve Broenland KSN



worldmoodukkwan.com



Note de l'éditeur

Bulletin World Moo Duk Kwan®

J'ai l'habitude d'attendre d'avoir reçu tous les articles de chaque volume avant de rédiger la note de l'éditeur. Cela me permet de voir quels sont les thèmes qui se dégagent et comment les auteurs, et les lecteurs, orientent la publication. Ce volume est dominé par des articles personnels, des articles pertinents, inspirants, touchants et, surtout, honnêtes.

La partie 1 de l'interview de Hwang Kee CSJ apportera un enseignement à tout le monde, et aidera chaque pratiquant de Soo Bahk Do à mieux comprendre l'histoire de l'art qu'il pratique. La plupart des gens connaissent les épreuves auxquelles Hwang Kee CSJ a dû faire face tout au long de sa vie, mais c'est autre chose de l'entendre en parler en personne.

L'interview de Guzman SBN nous donne un aperçu du développement de la Fédération mexicaine, et de son parcours personnel qui s'étend sur près de 60 ans.

Mme Dee Brown nous témoigne de ce qu'est l'entraînement – et la vie – avec un handicap caché, et parle des bienfaits qu'elle a trouvés au sein du Dojang.

Steve Diaz SBN partage avec nous un hommage touchant à feu Cort Stinehour SBN. Nous honorons également la disparition d'une autre figure marquante du Moo Duk Kwan®, et ami personnel, Peter Tibbits KBN.

Nous pratiquons un art martial né avant nous et qui existera encore longtemps après nous. Cependant, chacun a une approche




très personnelle, comme le montrent ces articles. Nous remercions celles et ceux qui ont pris le temps de partager avec nous un aperçu de leur entraînement et de leur vie. 🇺🇸

Send your suggestions to:
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

PROPOSITIONS POUR LE VOLUME 24

Les propositions sont désormais ouvertes pour le volume 24 (FÉVRIER 2025).

La date limite pour envoyer le contenu est le **10 janvier 2025**.

Une interview de Hwang Kee

PARTIE 1

En 1992, à l'âge de 78 ans, le fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, est apparu à la télévision nationale coréenne dans une émission intitulée « Let's meet at 11pm ».

C'est une interview de 40 minutes qui aborde les principaux aspects de la vie du fondateur, décrit brièvement l'historique de l'école Moo Duk Kwan® et présente l'art martial du Soo Bahk Do aux téléspectateurs.

Ceci est la première partie de la traduction de cette interview.

Contenu préparé par l'équipe éditoriale du Moo Yei Shi Bo.

Traductions réalisées par Ji-Seon Kim [Canada]
et Su-Pyo Lee [Allemagne]



INTRODUCTION AUX ARTS MARTIAUX

L'interviewer : Suivre une seule voie pendant toute une vie n'est pas une tâche facile. Notre invité d'aujourd'hui a passé environ 70 ans de sa vie à étudier, cultiver les arts martiaux et à diffuser les connaissances et les techniques à la nation coréenne et au-delà. Je voudrais vous présenter Hwang Kee, Kwan Jang Nim, Fondateur du (Dae Han) Moo Duk Kwan®, Soo Bahk Do. Il a passé toute sa vie comme Moo Do In (pratiquant du Moo Do). Nous parlerons de sa vie d'artiste martial et de ce qu'il a vécu à travers son dévouement aux arts martiaux. Veuillez accueillir Hwang Kee.

Qu'est-ce qui vous a poussé à commencer l'entraînement ?

Hwang Kee, CSJ : Lorsque j'avais entre 8 et 9 ans, j'ai assisté à un festival traditionnel coréen. Au cours des festivités, à un moment, j'ai entendu une grande agitation et beaucoup de bruits provenant d'une taverne voisine. Un groupe de gens est allé voir ce qui s'y passait. Environ 7 ou 8 individus s'en prenaient à un jeune homme. Ce jeune homme est d'abord resté calme et a essayé d'ignorer ceux qui le cherchaient. Mais comme ils continuaient, une bagarre a éclaté. Le jeune homme s'est défendu. Il a réussi à mettre à terre les 7 ou 8 individus en quelques minutes. Une fois qu'il a eu fini, il a quitté le bar. C'était fascinant et je me suis dit : « Y a-t-il vraiment quelque chose comme ça dans le monde ? »

J'ai été très impressionné par ses techniques et son savoir-faire, et je l'ai suivi. Je lui ai demandé de m'enseigner ses

techniques. Mais il m'a répondu que j'étais trop jeune et m'a dit de partir. J'ai fait des recherches et j'ai découvert où il vivait. Je souhaitais insister et lui demander une nouvelle fois.

Êtes-vous allé chez lui après l'avoir découvert ?

J'y suis allé, mais il a à nouveau fermement refusé de m'enseigner. Il était catégorique et ne voulait pas m'accueillir parce que j'étais trop jeune. Plus tard, j'ai découvert que ce type pratiquait le Taekkyon. J'ai pu le voir s'entraîner chez lui et dans certains parcs avec d'autres personnes venues de loin. Je l'observais depuis un point élevé de la montagne, je le regardais s'entraîner et j'apprenais par imitation.

Il pratiquait les arts martiaux ?

Oui, le Taekkyon coréen, dans lequel on utilise beaucoup les coups de pied. Quand j'en ai parlé à mon père, il a considéré ce que je lui disais avec dédain. Mon père était un érudit qui avait réussi les examens d'État sous le règne du roi Gojong. "Ces techniques sont pratiquées par des artistes de rue. Vous n'avez pas le droit d'apprendre de telles choses !" Sa désapprobation était grande. Je n'avais donc personne vers qui me tourner pour apprendre. C'est là qu'est né mon intérêt pour les arts martiaux.

Quand avez-vous commencé à vous entraîner ?

Après avoir terminé mes études secondaires, je suis allé en Mandchourie, en Chine. J'y ai rencontré un professeur nommé Yang, Kuk-jin. C'était un Chinois. J'ai pratiqué ce que l'on appelle le Kuk-Sool, qui est une sorte de Kung Fu

moderne. Je me suis entraîné avec lui pendant environ deux ans et demi, mais il ne m'a pas appris grand-chose. Je suis revenu en Corée, et c'est là que mon véritable entraînement a commencé.

Avez-vous pratiqué seul ?

Après mon retour de Mandchourie, j'ai travaillé aux Chemins de fer coréens, qui disposaient d'une grande bibliothèque. Comme je m'intéressais aux arts martiaux, j'ai beaucoup lu sur le karaté et le Hwa-Rang Do (forme d'art martial traditionnel coréen). Les livres étaient écrits en japonais. J'ai passé beaucoup de temps à les étudier seul.

Quel était votre objectif en apprenant les arts martiaux ?

Au départ, il s'agissait d'un simple intérêt d'enfant, mais avec le temps, j'ai voulu continuer par amour pour la Corée. Je voulais résister à l'oppression de l'occupation japonaise et j'espérais que nous puissions établir un art martial coréen qui nous soit propre.

Pendant l'occupation japonaise, les écoles n'étaient fréquentées que par des Japonais. Les mauvais traitements infligés par les Japonais ont fait naître en moi du ressentiment et le désir de me venger ; être capable de maîtriser plusieurs individus à la fois, comme cet homme remarquable que j'avais vu. Je voulais avoir ce genre d'habileté incroyable. Je pratiquais de nombreuses activités physiques et je pense que j'avais un certain talent pour les arts martiaux.

Avez-vous déjà dû vous battre contre des agresseurs lorsque vous étiez jeune ?

La plupart du temps, j'évitais les bagarres, mais lorsqu'elles étaient inévitables, je me défendais. Il y a eu plusieurs incidents, mais le temps ne me permet pas d'en parler maintenant.

Pendant l'occupation japonaise, les arts martiaux traditionnels coréens comme le Taekkyon étaient rares, n'est-ce pas ?

Oui, le Taekkyon était rare et gardé secret. À cette époque, il n'y avait pas d'arts martiaux traditionnels. Les gens pratiquaient les arts martiaux japonais comme le karaté, le judo et surtout le kendo.

Avez-vous appris le karaté ?

Non, je n'ai pas appris le karaté. Je ne suis jamais allé au Japon et je ne me suis jamais entraîné avec un instructeur japonais. J'ai fait mes propres recherches dans des livres, en combinant ce que j'avais appris des arts martiaux chinois et du Taekkyon.

Pratiquiez-vous seul à l'époque ?

Oui.

Il n'y avait donc personne pour reconnaître vos compétences ?

Ce n'était pas une question de reconnaissance. Je pratiquais pour mon propre bien. C'est comme ça que j'ai exercé mon métier. En toute indépendance.

Aviez-vous un partenaire d'entraînement ?

En Mandchourie, je m'entraînais avec un ami nommé Park Hyuk-Pi. Mais en Corée, il n'y avait personne. Sous le régime japonais, de telles activités étaient fortement découragées.

CRÉATION DE L'ÉCOLE MOO DUK KWAN®

Quand avez-vous créé votre Do Jang ?

En 1945, après l'indépendance de la Corée, enfin libérée du Japon. J'ai loué un petit local pour l'entraînement et l'enseignement. Nous avions besoin d'un nom pour l'endroit, alors nous avons posé un panneau avec le nom « Moo Duk Kwan® ».

Au départ, nous avons appelé l'art martial « Hwa Soo Do ». Il a été nommé en utilisant le «

Hwa » de Hwarangdo et le « Soo » qui signifie main. Mais comme les gens ne connaissaient pas les arts martiaux chinois, le Hwa soo do ne s'est pas beaucoup développé. Les gens connaissaient à peine le karaté japonais... nous avons dû le renommer Tang Soo Do pour attirer les gens.

Vous avez changé le nom ?

Oui, nous l'avons rebaptisé Tang Soo Do... de plus en plus de gens nous ont alors rejoints. Dans les années 60, j'avais le plus grand nombre d'élèves, avec plus de 4 000 membres Dan.

Comment avez-vous fait pour développer un art martial différent du karaté japonais ?

Le karaté japonais et le kung-fu sont très similaires à bien des égards. Étant donné que la Corée est devenue un pays indépendant, j'ai pensé qu'il était important de faire des recherches et de créer quelque chose d'unique pour nous. J'avais deux idées principales : Tout d'abord, il fallait que ce soit scientifique, car les temps étaient en train de changer. Deuxièmement, le cœur de la puissance réside dans l'utilisation de la taille. Toute la puissance vient de la taille, que ce soit avec les mains ou les pieds. J'ai donc incorporé l'utilisation de la taille et rendu les techniques plus scientifiques, en me concentrant sur les lignes et les mouvements linéaires. Au fil du temps, le style Moo Duk Kwan®, ou Moo Duk Kwan® Ryu comme on l'appelle, a développé sa propre identité. Le Moo Duk Kwan® met l'accent sur les principes scientifiques et l'utilisation de la taille pour générer de la puissance.



Quelle était la situation des arts martiaux en Corée après la libération ?

Il n'y avait pas grand-chose en matière d'arts martiaux. À l'époque, il y avait cinq do-jangs principaux. Il y avait le Moo Duk Kwan®, le Chung Do Kwan et le Yeon Mu Kwan, qui a été rebaptisé Ji Do Kwan avant la guerre de Corée. Il y avait également le YMCA Kwon Bop Bu et le Song Moo Kwan à Gaeseong. Il s'agissait des cinq principaux do-jangs, chacun ayant des fondateurs différents.

À l'apogée, dans les années 1960, il y avait 4 000 membres Dan. Du fait que le Moo Duk Kwan® ait connu des scissions après le coup d'État du 16 mai, cela nous a mis dans une position difficile, nous n'avons pas eu autant d'élèves pendant un certain temps. Cependant, nous comptons aujourd'hui environ 30 000 membres dans le monde entier.

Comment avez-vous diffusé votre art martial en Corée ?

J'ai envoyé des instructeurs enseigner dans des bases militaires américaines comme Munsan, Paju, etc. En outre, nous avons ouvert des sections dans les universités, dans les écoles secondaires, dans l'Académie de l'armée de l'air, l'Académie navale et à l'Académie de police. J'ai personnellement enseigné à l'Académie de police et à l'Académie de l'armée de l'air. L'Académie de l'armée de l'air me demandait sans cesse d'enseigner, ce que j'ai fait pendant sept ou huit ans. Nous sommes allés dans les bases militaires américaines et avons fait des démonstrations. Les officiers et les soldats de l'armée étaient très intéressés par nos techniques et voulaient participer à nos cours.

LE CŒUR DE LA PUISSANCE RÉSIDE DANS L'UTILISATION DE LA TAILLE.

TOUTE LA PUISSANCE VIENT DE LA TAILLE, QUE CE SOIT AVEC LES MAINS OU LES PIEDS.

Comment se sont déroulées les démonstrations dans les bases militaires américaines ?

C'est une bonne question. Les Américains sont très curieux des choses inhabituelles. Lorsqu'ils voient pour la première fois quelque chose d'inhabituel, ils s'y intéressent vraiment, même s'ils ne la comprennent pas complètement. Ils sont sensibles à l'efficacité.

Lors des événements liés à l'amitié entre la Corée et la Chine, nous avons utilisé des salles de démonstration comme celle de Myeongdong, où de nombreuses personnes venaient regarder.

Même si cela peut sembler de l'autosatisfaction que de le dire, j'ai été le premier à organiser des événements internationaux de ce type. Nous avons également organisé des événements entre la Corée et les États-Unis et, après la libération, sous le gouvernement du président Rhee, une rencontre autour des arts martiaux avec le Japon, ce qui était également une première.

Lorsque vous êtes allés au Japon, avez-vous eu des échanges avec des pratiquants de karaté ?

Oui, nos élèves et moi-même sommes allés au Japon pour participer à un tournoi d'arts martiaux. C'était la première fois que la Corée se rendait au Japon pour assister à un tournoi. Nous avons dominé les épreuves et remporté la première place dans de nombreuses catégories, car nos techniques étaient supérieures, en particulier les Jok-Ki (coups de pied)

Quelle était l'ampleur de ces événements ? Combien de personnes ont participé, venues de Corée ?

Quelques étudiants de l'université de Corée y sont allés avec d'autres, probablement une dizaine. Lorsque nous y sommes allés, les Coréens résidant au Japon nous ont réservé un accueil extraordinaire, car c'était la première fois qu'on leur rendait visite depuis l'ouverture des frontières. L'accueil de la communauté coréenne a été incroyable. 🇰🇷

La deuxième partie sera publiée dans le volume 24 du Moo Yei Shi Bo (février 2025).

Dans la deuxième partie de l'interview, Hwang Kee CSJ explique les débuts du Soo Bahk Do, les problèmes rencontrés en raison de la répression du gouvernement et le développement de l'école Moo Duk Kwan® en dehors de la Corée. L'interview se termine par des commentaires perspicaces de Cho Kyung Kap, l'épouse de Hwang Kee.



Une interview de Ramiro Guzmán

SA BOM NIM

En avril 2024, H.C. Hwang, Kwan Jang Nim a annoncé la création d'un World Technical Advisory Committee Senior et la nomination des quatre membres : Ramiro Guzmán SBN, Lee, Dong Gyu SBN, Daymon Kenyon SBN and Steve Diaz SBN.

Voici une interview de Ramiro Guzmán SBN, membre fondateur de la Federación Mexicana de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®.

Le comité de rédaction du Moo Yei Sho Bo



Ramiro Guzmán
Sa Bom Nim
Dan Bon 16354
Pahl Dan (8e Dan)
Senior Advisory Team

MYSB: Comment avez-vous commencé votre parcours dans le Moo Duk Kwan® ?

Ramiro Guzman SBN: Je suis né dans la petite ville frontalière de McAllen, au Texas, et j'ai déménagé avec ma famille à Houston, au Texas, où j'ai commencé mon parcours dans le Moo Duk Kwan® le 6 juin 1966, à l'âge de 12 ans. C'est mon frère Ruben Guzman, un vétéran de la guerre du Vietnam, qui m'a encouragé à rejoindre le Moo Duk Kwan®. Dans les années 1960, il y avait beaucoup de troubles. J'étais au collège et les bagarres entre élèves étaient quotidiennes. Je devais aller à l'école en portant des protège-tibias et une coquille pour assurer ma sécurité lors des querelles quotidiennes.

Il n'y avait pas d'autre choix que d'affronter la situation du mieux possible pour survivre et montrer que l'on avait du Yong Gi (courage). J'étais un jeune garçon déterminé qui avait la particularité de ne pas hésiter à défendre les autres membres de l'école qui avaient moins d'estime de soi. Je ne me disputais jamais avec personne, mais lorsque je voyais une injustice, j'intervenais volontairement pour résoudre la situation, non pas par la confrontation verbale, mais par l'action. Dans un tel contexte, il était logique de rejoindre des cours d'autodéfense.

Mon frère et moi cherchions quelque chose qui ait un sens plus profond que l'enseignement habituel, qui nous conduise à une véritable

compréhension. Nous voulions quelque chose qui demande de l'engagement. Un jour, nous avons entendu parler d'un instructeur coréen qui enseignait à Houston, dans un quartier éloigné, sa réputation était d'être très strict. C'était le genre d'enseignant que nous recherchions. Le lieu était un bar rénové, le sol du dojang était la petite piste de danse en bois, des murs en bois et toile, et les drapeaux des États-Unis, de l'école Moo Duk Kwan® et de la Corée au centre de la pièce. L'environnement était stimulant et j'étais convaincu que c'était l'endroit idéal pour nous. C'est là que nous avons appris l'art martial coréen Tang Soo Do Moo Duk Kwan® avec le maître Dai Won (David) Moon (Dan Bon 2184).





**LA
STANDARDISATION
JOUÉ UN RÔLE
CENTRAL DANS
NOTRE SYSTÈME ET
C'EST CE QUI REND
LE SOO BAHK DO
MOO DUK KWAN®
UNIQUE.**

**C'EST LE LANGAGE
COMMUN DE
NOTRE ART.**

Chaque cours durait une heure et demie. La première heure consistait en quinze minutes d'échauffement, suivies de 45 minutes de combat. Le reste du temps était consacré aux hyung. Après le cours, nous allions au bureau et buvions du ginseng ou du thé au gingembre, nous partageions nos expériences du cours et nous nous renseignions sur les activités à venir. Mes premiers cours ont eu lieu le mardi et le jeudi. Le samedi était le jour de tournoi ; cette routine a duré plusieurs mois, avec des événements locaux et nationaux et certains soutenus par l'État. Nous étions une équipe de quatre personnes voyageant d'un tournoi à l'autre. Nous n'étions pas tellement intéressés par les trophées, mais plutôt par l'expérience du combat avec les meilleurs compétiteurs. Les tournois comprenaient les Nationaux d'Allen Steen à Dallas (Texas), les Champions of Champions de Sam Alfred à Albuquerque (Nouveau Mexique), les Internationaux d'Ed Parker à Long Beach (Californie) et les All American de Jack Hwang à Oklahoma City. Des compétitions ont également eu lieu sur la côte Est des États-Unis. En tant que pratiquant d'arts martiaux, ces tournois nous mettaient à l'épreuve avec des techniques qui variaient chez les combattants d'une région à l'autre.

Ces tournois avaient lieu avant la création de la Fédération américaine de

Tang Soo Do Moo Duk Kwan. Le système utilisé dans ces compétitions était le full contact, par points. C'était l'époque connue aux États-Unis, et en particulier dans le sud-ouest, sous le nom de « Blood and Guts Era » (l'ère du sang et des tripes).

Quels sont vos souvenirs des débuts du Moo Duk Kwan® au Mexique ?

Le Moo Duk Kwan® au Mexique a été fondé en mai 1969, lorsque Maître Dai Won Moon a déménagé de Houston, Texas, à Mexico. Il n'y avait pas de tournois ou de compétitions à l'époque ; le combat et les hyung n'étaient pratiqués que dans les dojangs. Les arts martiaux ont été introduits au Mexique en 1957 par des instructeurs japonais (Sensei) qui enseignaient le Shito Ryu et le Shoto Kan. Cependant, c'est le Moo Duk Kwan® qui a lancé les compétitions. En novembre 1969, six mois après la création du Moo Duk Kwan® au Mexique, le premier championnat national de karaté a été organisé. Ce tournoi était ouvert à tous les styles et s'est déroulé au « Gimnasio Juan de la Barrera », le plus important des gymnases de la ville de Mexico. Le Moo Duk Kwan a ouvert les portes aux futures compétitions de Karaté Do, de Tae Kwon Do et de full contact. Le Moo Duk Kwan® était supérieur grâce à l'utilisation des techniques de coups de pied qui sont une de ses caractéristiques. Outre les combats, j'ai également

apprécié la compétition de hyung, car elle m'a donné l'occasion de porter l'esprit des formes et de montrer des applications issues de ma pratique personnelle.

Je suis venu au Mexique pour suivre mon instructeur et l'aider à y établir l'école Moo Duk Kwan® en lien avec le fondateur, Hwang Kee. J'avais 16 ans lorsque je suis arrivé à Mexico, avec seulement une petite valise contenant un Dobok, des vêtements de rechange, du dentifrice, une brosse et 20 dollars. Je ne parlais ni n'écrivais couramment l'espagnol et c'est pour cette raison que j'ai fréquenté l'American School Foundation à Mexico où j'étais en deuxième année. J'ai payé mes frais de scolarité avec ce que je gagnais en donnant des cours d'arts martiaux de 17 heures à 22 heures du lundi au vendredi, et de 6 heures à 14 heures le samedi. J'aimais cet emploi du temps parce que d'une part, je faisais la promotion de l'art, et

d'autre part, c'était le seul moyen dont je disposais pour communiquer avec les gens, ne parlant pas couramment l'espagnol. Le dimanche, comme il n'y avait pas de cours, je me rendais dans les montagnes voisines pour m'entraîner. La ville de Mexico est située dans une vallée entourée de montagnes volcaniques telles que l'Iztaccihuatl et le Popocatepetl à l'Est, et le Chipinque et le Desierto de los Leones au sud. C'était mes endroits favoris pour m'entraîner en extérieur.

En 2017, vous avez été nommé Représentant du Comité Technique Mondial pour la zone 4. Pouvez-vous nous parler de votre zone et de ce qui la rend unique ?

Ce qui rend la zone 4 unique, ce sont les représentants de chaque pays. Ce sont tous des Sa Boms exceptionnels. Ils ont chacun une histoire unique et un parcours personnel qui leur a permis de devenir les Moo Do In qu'ils sont aujourd'hui. Je



David (Dai Won) Moon, Jack (Seh In) Hwang (Dan Bon 506) and Hwang Kee, Chang Shi Ja at the opening of the 2nd National Karate Do Championships in 1970.



les respecte tous. La zone 4 est également unique en ce sens que notre communication est très claire, nous utilisons l'espagnol. La zone 4 s'étend du Mexique au nord, de l'île caribéenne de Porto Rico à l'Argentine au sud, en passant par l'Amérique centrale. Cette langue commune qu'est l'espagnol nous évite de perdre du temps à la traduction et nous permet d'échanger nos idées plus facilement. Cela dit, il existe tout de même une grande diversité culturelle entre nous. Par exemple, les Aztèques ont influencé le Mexique. Les Mayas se sont étendus du Mexique à l'Amérique centrale, et les Incas à l'Amérique du Sud en passant par la chaîne de montagnes des Andes. Notre zone présente de multiples facettes culturelles.

Vous avez siégé dans le Comité Technique Mondial pendant deux mandats, de 2018 à 2024. Quels sont vos meilleurs souvenirs ?

Ce sont les expériences partagées avec H.C. Hwang KJN. Recevoir son enseignement direct et le partager ensuite avec les autres Sa Bom sont des souvenirs d'accomplissement. En tant que première génération du World TAC, nous avons ouvert la voie aux futurs membres de ce comité. Nous avons la responsabilité de conseiller les membres des comités techniques dans chaque pays et d'encourager tous les membres à participer

aux activités. Pour la première fois, nous avons utilisé l'enseignement en ligne sur Zoom en raison de la pandémie de Covid 19. Je dois dire que me former pour donner cours en ligne a été un véritable défi. C'était une nouvelle manière d'enseigner et une nouvelle responsabilité. J'ai particulièrement apprécié de pouvoir avoir des relations avec les autres membres du World TAC et les responsables techniques de chaque pays à travers le monde.

POUR DEVENIR UN DIRIGEANT, VOUS DEVEZ D'ABORD SUIVRE. MONTRER DE LA MODESTIE (KYUM SON) ET DU COURAGE (YONG GI). VOUS DEVEZ APPRENDRE DE VOS AÎNÉS ET SUIVRE DES EXEMPLES POSITIFS.

Pouvez-vous expliquer le rôle de l'équipe consultative senior (SAT) du TAC mondial ?

Après avoir accompli deux mandats dans le World TAC, H.C. Hwang KJN nous a nommés comme consultants techniques Senior dans le World SAT, tout en désignant de nouveaux membres

dans le World TAC. La responsabilité principale du SAT et du World TAC est de servir le Moo Duk Kwan mondial et le Kwan Jang Nim. Nous supervisons toutes les activités afin de maintenir l'unification technique au niveau international.

Dans le Moo Duk Kwan®, on insiste beaucoup sur la standardisation de nos techniques. Quels sont les avantages que vous avez constatés ?

La standardisation joue un rôle central dans notre système et c'est ce qui rend le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® unique. C'est le langage commun de notre art. J'aimerais vous raconter une expérience vécue lors d'un de nos séminaires au Mexique. Nous avons invité des instructeurs d'autres organisations. Le séminaire s'est déroulé dans un gymnase plein d'élèves. Après la cérémonie d'ouverture, nous avons commencé par la pratique des Gi Cho (techniques de base). Après une pause, nous avons demandé aux invités leur avis sur ce qu'ils venaient de voir. Certains étaient étonnés de voir la coordination de nos élèves. L'un d'entre eux m'a demandé : « Combien de jours ont été nécessaires pour les coordonner tous ? J'ai répondu : « C'est la première fois qu'ils se réunissent, ils viennent de différentes régions du Mexique ». Ils en sont restés bouche bée. C'est la force de notre standardisation : même si nous venons de différentes régions du pays ou du monde,



The Guzman Family: Yisel Guzman SBN, Ramiro Guzman SBN, Pilar Leguel Balcells SBN, Anthony Guzman SBN.

notre standardisation est ce qui nous unit et elle est étayée par les principes de notre philosophie Heng Dong Chul Hak Khang Hwa (renforcer notre philosophie par l'action).

Qu'est-ce qui vous motive à porter encore aujourd'hui le dobok tous les jours ?

Lorsque j'ai commencé à m'entraîner au Tang Soo Do Moo Duk Kwan et à participer à des tournois avec notre équipe de quatre, notre dobok et ses différents ornements étaient ce qui nous distinguait. Nous n'étions que trois élèves et notre instructeur, cette tenue nous distinguait. Cela a

commencé par notre dobok, puis par notre technique. Je me suis alors senti une responsabilité envers l'art et l'école Moo Duk Kwan®, car nous étions si peu nombreux à l'époque.

Il y a un dicton que je me suis toujours répété depuis que j'ai commencé à pratiquer : « L'art est en moi. L'art ne peut vivre sans moi. Je suis l'art. » Ce dicton m'a permis de rester centré - Joong Shim - et le dobok fait partie de ma vie.

Quels conseils donneriez-vous aux futurs dirigeants de l'école Moo Duk Kwan® ?

Pour devenir un dirigeant,

vous devez d'abord suivre. Montrer de la modestie (Kyum Son) et du courage (Yong Gi). Vous devez apprendre de vos aînés et suivre des exemples positifs. Cela signifie que chaque jour, vous essayez d'être un meilleur pratiquant, non seulement sur le plan technique, mais aussi par votre personnalité qui vous permettra de devenir un dirigeant.

Il faut commencer par être moteur dans les programmes qui promeuvent l'art, en commençant comme Jo Kyo, Kyo Sa, Kyo Bom, Bu Sa Bom et Sa Bom (les programmes d'instructeurs certifiés).

Quels sont vos espoirs pour l'avenir de l'école Moo Duk Kwan ?

Son avenir dépend de nous tous et pas seulement d'une seule personne. Nous sommes le Moo Duk Kwan® et il est indispensable de comprendre notre rôle dans l'organisation. Nous occupons tous des positions et des rôles différents pour assurer le développement de notre art. Il y aura nécessairement

des changements de responsabilités, au fur et à mesure du temps qui passe ; nous devons donc apprendre à laisser la place le moment venu, afin qu'une autre personne puisse l'occuper et ce faisant, grandir et apprendre.

L'avenir du Moo Duk Kwan® sera sans aucun doute assuré par les Youth Leaders. Aujourd'hui, ils s'entraînent pour progresser

techniquement, mais avec le temps, ils seront amenés à avoir des responsabilités. Mon espoir pour l'avenir, c'est que nous comprenions que la progression de nos membres est nécessaire, et que nous leur donnions la possibilité d'occuper des fonctions dirigeantes en rapport avec le développement de leur caractère. 🌟



Ramiro Guzman SBN, Pilar Leguel Balcells SBN, and a young Yisel Guzman SBN with Hwang Kee CSJ and HC Hwang KJN.





ZONE 4

AMÉRIQUE DU SUD ET AMÉRIQUE LATINE

-  ARGENTINE
-  CHILI
-  COSTA RICA
-  MEXIQUE
-  PANAMA
-  PORTO RICO

Commencer et persévèrez

*Jeff Moonitz Sa Bom Nim
et le Ryu Pa de la région 8 des États-Unis*

Jennifer Gibbons, Sa Bom | ÉTATS-UNIS

La chaîne des montagnes Rocheuses sépare l'Amérique du Nord en traversant les États du Montana, du Wyoming, du Colorado et du Nouveau-Mexique. Avec l'Idaho et l'Arizona, c'est la plus grande région de la Fédération américaine de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. À l'ouest, l'eau se jette dans l'Océan Pacifique par les rivières de Columbia ou du Colorado. Sur le versant Est, tous les cours d'eau s'écoulent vers le fleuve Mississippi et l'océan Atlantique. À 14 miles (22.5 km) au-dessus de la ville d'Aspen, dans le Colorado, en roulant vers l'est sur l'autoroute 82 on peut rejoindre le Continental Divide (limite géographique qui sépare le territoire américain en bassins versants), s'arrêter et regarder dans toutes les directions avec émerveillement. C'est là que la rivière Roaring Fork prend sa source à la fonte des neiges.

L'eau, notre ressource la plus précieuse, est comparable à l'art du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®, c'est ainsi que l'a conçu le Maître-Fondateur Hwang Kee, Chang Shi Ja. A la fois doux et puissant, capable de déplacer l'énergie à travers le mouvement et dont les contenus-mêmes sont guidés par les principes de la nature. Ryu Pa est la philosophie de l'eau qui s'écoule et qui se ramifie. Dans la Région 8, Jeff Moonitz Sa Bom Nim se tient au sommet, à la source, et incarne l'exemple d'une vie de dévouement inébranlable. Il est membre désigné du Hu Kyun In (Gardien de l'Art) et un exemple vivant de la façon dont rester actif est la clé de la longévité.





Jeff Moonitz Sa Bom Nim
Dan Bon 17650
Gu Dan (9e Dan)
Hu Kyun In (Gardien de l'Art)

Moonitz SBN est aussi âgé que le Moo Duk Kwan®, il est né le 25 juin 1945 à Long Beach, en Californie. Il a commencé à s'entraîner avec Chuck Norris en personne (Dan Bon 2816) le 25 août 1969 à l'âge de 24 ans. Maître Norris a étudié le Tang Soo Do alors qu'il était en poste à la base aérienne d'Osan en Corée du Sud. Peu de temps après sa formation, Moonitz SBN est devenu directeur de programme au Chuck Norris Karate Studio à Sherman Oaks, en Californie. En 1971, il est muté au poste de directeur du studio de Redondo Beach, puis devient instructeur en chef du studio de Torrance en 1972. En octobre 1972, il est promu Cho Dan et obtient le Dan Bon 50 au Congrès national de Tang Soo Do. Cinq mois plus tard, il repasse l'examen sous la direction de Victor Martinov SBN (Dan Bon 10189) et reçoit le Moo Duk Kwan® Dan Bon 17650, dans la 50ème promotion de Dan. En 1974, Moonitz SBN a ouvert son propre studio appelé South Bay Moo Duk Kwan® à Torrance, en Californie.

Chuck Norris choisit de poursuivre une carrière dans l'industrie cinématographique et se sépare du Moo Duk Kwan®. Moonitz SBN demande alors à Martinov SBN de le prendre comme élève, et passe ensuite son Ee Dan lors du 55e Examen Dan. Leur relation s'est révélée forte, saine, durable et continue, et encore aujourd'hui, a influencé positivement tous ses élèves. Hasard du sort, Martinov SBN a travaillé pour le département de l'eau en Californie au début

de sa carrière. Son esprit continue de nous porter. Il nous rappelait constamment : "Nous avons beaucoup de travail".

En 1975, Martinov SBN et Moonitz SBN ont tous les deux accepté l'invitation de Hwang Kee CSJ à participer à la réunion pendant laquelle fut ratifiée la charte de la Fédération Américaine, embarquant ainsi aux côtés du KJN pour un périple qui dura toute leur vie. On reconnaît un membre fondateur à son écusson Moo Duk Kwan® doré.

En 1976, Moonitz SBN confie la barre du Moo Duk Kwan® de South Bay à Fred Messersmith SBN (Dan Bon 20729) et déménage à Aspen, Colorado. Il se met à travailler pour le shérif du comté de Pitkin et s'engage auprès des pompiers volontaires d'Aspen. En parallèle, il commence un cours de Tang Soo Do, en plein air, au beau milieu de l'hiver, dans le parc qui longe les berges de la rivière Roaring Fork. Tout comme l'eau qui continue de s'écouler tout au long de l'année, l'entraînement a persisté malgré les rudes conditions hivernales.

Le Rocky Mountain Moo Duk Kwan® a finalement trouvé refuge en intérieur en

1976 et la région 8 comptait finalement son premier dojang. Parmi les faits marquants, citons la visite en 1983 de Hwang Kee CSJ, accompagné de son fils HC Hwang SBN, pour présenter les Chil Sung Hyung 1, 2 et 3. Moonitz SBN a été membre du conseil d'administration de 1976 à 1984, président en 1989 et examinateur régional de 1989 à 1997. Il a participé au 67ème examen Dan pour le grade de Sam Dan à Aurora, Colorado, sous la direction de Chung

Wha Yong SBN (Dan Bon 410). Il a organisé pendant 25 ans des camps d'entraînement d'été d'anthologie (1983-2009), chacun de ces événements se déroulait près d'un lac, d'un barrage, d'une rivière ou d'un ruisseau.

Les Ko Dan Ja Shim Sa de Sa Dan à Yuk Dan de Moonitz

SBN, ont tous eu lieu au siège en 1984, 1989 et 1995. Il est nommé membre du troisième comité technique (Shim Gung Bu) en 1998. En tant que candidat à l'examen Chil Dan, il a également organisé le Ko Dan Ja Shim Sa à Carbondale, Colorado, en 2000 et à nouveau en 2002. Ces événements se sont déroulés près de la rivière Crystal qui se jette dans la rivière Roaring Fork, à quelques encablures en aval.

**ILS ONT
SECRETÈMENT
SURNOMMÉ
MOONITZ SBN
"MOON WARRIOR"
(GUERRIER DE LA
LUNE), CE DONT IL
S'EST RAPIDEMENT
RENDU COMPTE
ET, À LEUR GRAND
SOULAGEMENT, L'A
PRIS COMME UN
COMPLIMENT.**

Moonitz SBN a soutenu la région 8 Ryu Pa à travers les accomplissements de ses élèves. Les deux plus remarquables sont Oliver Whitcomb SBN (Dan Bon 23268) et Jeff Griggs SBN (Dan Bon 23269). Ils faisaient tous les deux partie d'un petit groupe de garçons farouchement dévoués, qui ont commencé leur entraînement en 1979. Ils ont tous, pendant des années, enduré et encaissé nombre de coups et choisi de dissimuler leurs bleus à leurs parents, de peur que ces derniers ne les désinscrivent. À l'époque, on s'entraînait bien différemment. Ils ont adopté la discipline Moo Do, ont refusé de se laisser dériver et se sont mis au défi de devenir des guerriers des temps modernes. Ils ont secrètement surnommé Moonitz SBN "Moon Warrior" (Guerrier de la Lune), ce dont il s'est rapidement rendu compte et, à leur grand soulagement, l'a pris comme un compliment. Tout en développant leur propre



dojang, ils ont élevé la région 8 à un haut niveau d'excellence, tout en faisant passer les besoins des élèves en premier. Par leur charisme et leur interprétation de Moo Do Ja Seh, ils ont su toucher un public plus large et le nombre de membres a petit à petit commencé à augmenter. Ils ont tous deux formé des dirigeants exceptionnels qui exercent aujourd'hui dans la Fédération américaine de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan®. Brian Corrales SBN, élève de Whitcomb SBN, et Susan Fittanto SBN et Jen Rupert SBN, élèves de Griggs SBN.

Ce n'est un secret pour personne qu'il est vital de conserver et de protéger la ressource la plus précieuse de la planète. Lorsque l'eau est détournée et utilisée avec avidité, le canal principal s'assèche. Les plantes et les animaux qui vivent sur les rives n'ont aucune chance de survivre et la rivière n'atteint pas son plein potentiel. L'art coule comme l'eau. Nous devons être fidèles à la source et à notre lien avec Hwang Kee CSJ. La région 8 est un exemple fort de Ryu Pa et de leadership commencé par un seul homme.

Moonitz SBN a reçu son Lifetime Achievement Award (Prix pour l'accomplissement d'une vie) en 2023. Il demeure aujourd'hui un membre actif et un soutien indéfectible. Son héritage persiste et continue d'exister à travers les exercices de respiration Tae Guk dans le monde entier. L'énergie circule là où l'attention se porte. Ces exercices simples de respiration profonde, d'ancrage et d'équilibre peuvent être pratiqués seul, avec un partenaire ou en groupe. "SKG" est l'acronyme (de Start and Keep Going) créé par Moonitz SBN. La clé du succès dans n'importe quelle entreprise ? "commencer et persévérer". À la manière du courant de la rivière Roaring Fork qui ne s'arrête jamais et traverse notre communauté, nous sommes tout aussi engagés à préserver et à développer le Moo Duk Kwan® par des actions sincères et solidaires, en formant de nouveaux instructeurs pour ouvrir de nouveaux studios. C'est ainsi que le Moo Duk Kwan® pourra continuer à vivre. "Moon Warrior", merci pour ce que tu as accompli dans la région 8. 🙏

*Soumis par l'étudiante de Moonitz SBN,
Jennifer Gibbons SBN.*



Jeff Moonitz SBN

Watch Later Share

YouTube

Apprenez-en plus sur Ryu Pa dans une interview avec Moonitz SBN sur la rive de la Roaring Fork River



Master Jeffery Moonitz, Aspen, Colorado

He who knows others is wise. He who knows himself is enlightened.

CHINESE

SOO BAHK DO

Un art martial pour la vie, peu importe le handicap

26

*L'hypermobilité –
un des nombreux handicaps invisibles*

Dee Brown | ÉTATS-UNIS

La vitesse va s'estomper

Les réactions vont ralentir

L'endurance diminuer

*Mais l'esprit à l'intérieur, et la volonté
de faire mieux sont éternels.*

Il était une fois un guerrier

Pour toujours un guerrier

– Auteur inconnu



Ce texte m'a vraiment touchée, mais sans doute pas de la manière dont l'auteur s'y attendait. Deux semaines avant mon 55e anniversaire, on m'a diagnostiqué un trouble du spectre de l'hypermobilité (HSD) et, au moment où j'écris cet article, suite à des tests génétiques, mon diagnostic a probablement changé pour devenir un syndrome d'Ehlers Danlos classique (cEDS). Ce fut un tel soulagement de mettre un nom sur ce à quoi j'avais été confrontée toute ma vie, et de manière plus aiguë depuis mes 40 ans.

Qu'est-ce que le HSD et le cEDS ? Il s'agit de diagnostics portés sur des personnes qui souffrent de troubles du tissu conjonctif. Les problèmes de tissu conjonctif sont causés par un collagène endommagé ou dont la composition chimique présente une lacune. Le collagène est la colle qui maintient les tissus ensemble. Le tissu conjonctif est présent presque partout : sang, organes, veines, peau, intestins, articulations, os, dents, etc.

Mais revenons un peu en arrière, vous aimeriez sans doute en savoir plus sur moi plutôt que sur ma maladie. J'ai 58 ans. J'ai pris ma retraite de l'enseignement primaire à l'été 2023, après avoir enseigné pendant 35 ans.

C'est ma professeure de deuxième année qui m'a incitée à travailler dans

l'enseignement. Mon frère et moi sommes tous deux dyslexiques. Mlle Doris Stead n'a jamais abandonné l'un d'entre nous, et nous sommes tous deux devenus d'excellents lecteurs grâce son excellente tutelle. Je me souviens d'un jour où elle m'avait gardée après l'école pour travailler sur ces fichus b et d, et où je lui ai demandé comment on devenait enseignant. Elle m'a raconté qu'elle avait été formée à l'école normale de Bellingham (aujourd'hui Western Washington University). C'est là qu'environ dix ans plus tard, j'ai fait mes études universitaires.

Qu'est-ce que cela fait de vivre avec un trouble déficitaire de l'attention/un trouble déficitaire de l'apprentissage ? De l'extérieur, je ressemble à une personne « normale », mais dès l'enfance, je savais que j'étais différente. Les premiers signes sont apparus lorsqu'on a commencé à me gronder parce que je me blessais en faisant les mêmes choses que mes frères et sœurs ou mes amis, qui eux ne se blessaient jamais. Cela signifie par exemple, que je n'avais pas le droit d'apprendre à skier, ni même à grimper sur les gros rochers du port de plaisance, parce que c'était trop dangereux ; j'ai dû arrêter de jouer au basket-ball peu après avoir intégré l'équipe du lycée parce que mes genoux et mes chevilles se déformaient



constamment. Cela a posé des limites. Avec le recul, je pense que ces limites imposées ont contribué à créer la pulsion que j'ai développée, une pulsion qui allait devenir un élément clé de ma personnalité.

L'auteur de la citation au début de cet article imaginait sûrement une personne âgée en écrivant. Mon cerveau et mon cœur ne considèrent pas la quarantaine ou la cinquantaine comme un âge avancé, mais mon corps, lui, le considère comme tel. Mais cet "esprit à l'intérieur et la volonté de faire mieux" m'ont aidée à réaliser ce que certaines personnes souffrant de handicaps invisibles ne sont pas en mesure de faire en raison de limitations prononcées par la médecine ou imposées par la société et les personnes qui les aiment : continuer à aller de l'avant.



À l'âge adulte, j'ai découvert que j'aimais les cours de pilates et d'aérobic. Les professeurs modifiaient souvent les exercices pour moi afin d'éviter que je ne me blesse, et au fur et à mesure que cela m'arrivait... jusqu'à ce que quelques blessures plus graves ne mettent un terme aux cours collectifs. Mon kinésithérapeute m'a suggéré d'essayer l'aérobic dans l'eau parce qu'il y avait moins de choc, mais j'ai fini même dans l'eau par me blesser aussi.

Pour continuer à bouger, j'ai essayé d'aller marcher avec des amis, mais j'ai vite découvert que mon pied ne me permettait pas de le suivre. C'est alors que les opérations ont commencé. Entre 40 et 48 ans, 12 interventions chirurgicales. Vous vous dites peut-être : « C'est beaucoup, mais au moins elle est réparée ». Ce n'est pas le cas.

De nouveaux problèmes apparaissent régulièrement. Au moment où j'écris cet article, j'ai subi trois interventions chirurgicales majeures et deux blessures invalidantes en l'espace de dix mois. Chaque jour, j'ai de nombreux os déplacés, des spasmes musculaires à profusion et divers autres problèmes.

Après une compétition régionale de Soo Bahk Do, simplement parce que j'étais restée trop longtemps debout puis assise (je n'ai même pas exécuté de hyung), j'avais 12 articulations déplacées qui ont dû être remises par le chiropracteur : pied, chevilles, péroné, bassin, côtes,

vertèbres, épaules, un coude et un poignet. Voilà à quoi le reste de ma vie est censé ressembler, mais j'ai décidé de ne pas me laisser abattre. Ces limitations ne définiront pas ma vie. Il y a trop de choses à expérimenter, à voir et à apprécier, et le fait de pouvoir bouger est une source de joie en soi.

Au cours des dix dernières années de ma carrière d'enseignante, j'ai enseigné dans une grande école primaire de ma ville. Cette école dispose également de classes pour les élèves atteints de troubles neurologiques du spectre autistique. La psychologue de l'école était une pratiquante de Soo Bahk Do, Karen McDonald, Kyo Sa Nim (KSN). À 48 ans, j'étais à la recherche d'une activité qui solliciterait à la fois mon esprit et mon corps sans le pousser trop loin. Puisqu'elle enseignait les arts martiaux à des élèves de l'école primaire souffrant de troubles neurologiques, je me suis dit que je pourrais peut-être me joindre à eux.

Après avoir observé un cours, j'ai expliqué que mon chirurgien du pied ne m'autoriserait pas à être pieds nus, et j'ai demandé si cela était réhabilitateur. Elle m'a parlé de Keiko Mason, Sa Bom Nim (SBN) qui s'était entraînée en chaussures pendant la dernière phase de sa pratique. C'est ainsi qu'a commencé mon chemin au sein de l'école Moo Duk Kwan®.

Mme McDonald KSN et son mari, David McDonald SBN, m'ont accueillie chaleureusement. J'ai trouvé beaucoup de points



communs entre les cours d'arts martiaux et les cours d'aérobic que j'avais appréciés. Les Hyung étaient particulièrement agréables, et les bases représentaient un défi plaisant, et je commençais à apprendre à bouger mon corps d'une nouvelle manière. La structure et la discipline requises pour maîtriser ces techniques ont également



touché mon âme de TDAH qui a besoin d'organisation. L'adaptation dont ont fait preuve McDonald SBN et McDonald KSN pour m'inclure, m'a montré que je pourrais peut-être m'engager dans cette pratique sur le long terme.

Je me suis plongée dans la langue coréenne en écoutant des CD contenant la terminologie des arts

martiaux (les langues n'ont jamais été faciles pour moi en raison de ma dyslexie), et j'ai commencé à m'immerger dans la culture des arts martiaux. J'ai été promue ceinture orange et j'ai même remporté la première place en hyung lors de mon premier tournoi tout juste promue. Quelle fierté ! Cela a sans doute nourri mon désir de continuer à aller de l'avant.

Je ne dirai pas pour autant qu'il n'y a pas eu de blessures. Les photos de ma remise de ceinture orange me montrent avec une botte de marche/un plâtre ; mais on m'a enseigné des mouvements adaptés pour chaque technique malgré le plâtre et j'ai pu continuer à progresser. Si mes instructeurs m'avaient dit de ne pas participer à cause des blessures, je n'en serais probablement pas là aujourd'hui : une élève Ee Dan qui prévoit de commencer à travailler sur son certificat Kyo Sa, dès qu'elle aura récupéré de la dernière série de blessures et d'interventions chirurgicales.

Lorsque j'ai obtenu ma ceinture verte, je me suis mise à assister McDonald SBN et KSN. Le fait d'avoir un assistant a été un apport très positif, car les élèves présentant des différences neurologiques, c'était le cas de certains de nos élèves d'alors, apprennent beaucoup mieux en petit groupe, et donc avec un encadrement plus nombreux. La plupart des élèves avec lesquels nous travaillions avaient besoin de plus de démonstrations et de moins d'explications. Nous avons fait beaucoup de démonstrations et nous avons

LES HYUNG ÉTAIENT PARTICULIÈREMENT AGRÉABLES, ET LES BASES REPRÉSENTAIENT UN DÉFI PLAISANT, ET JE COMMENÇAIS À APPRENDRE À BOUGER MON CORPS D'UNE NOUVELLE MANIÈRE.

réduit les explications orales au minimum. Étant donné que bon nombre de ces étudiants souffrent de troubles du langage, McDonald KSN avait choisi de s'en tenir à l'anglais ; le coréen n'était pas requis, sauf si l'étudiant atteignait la ceinture rouge. En raison des problèmes de mémoire à court terme, le contenu a été enseigné par petites touches pour faciliter la mémorisation.

Pour que les élèves acquièrent une plus grande confiance en eux, la répétition est un outil d'enseignement essentiel. La même leçon devait être enseignée pendant plusieurs mois avant que les élèves ne l'assimilent. Même dans ce cas, il était nécessaire de répéter. L'un des avantages que nous avons constatés chez nos élèves était une diminution de l'impulsivité, qui s'est répercutée dans d'autres domaines de leur vie.

Le Soo Bahk Do est un art martial pour la vie, susceptible de s'adapter facilement aux circonstances pour répondre aux besoins du pratiquant. Les personnes présentant des différences physiques et



mentales peuvent participer à notre art.

Mes instructeurs actuels, Hume SBN, Toomey SBN et Lovett KSN, comprennent très bien mon besoin de sortir du tapis pour éviter d'autres blessures ; ils ne m'ont jamais donné l'impression que je j'abandonnais. Ils me disent plutôt que j'en ai assez fait, que je devrais faire une pause. Entendre cela me permet de guérir, âme et corps, et me permet de me sentir totalement acceptée telle que je suis - à l'intérieur comme à l'extérieur.

LE SOO BAHK DO EST UN ART MARTIAL POUR LA VIE, SUSCEPTIBLE DE S'ADAPTER FACILEMENT AUX CIRCONSTANCES POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DU PRATIQUANT.

Je suis très reconnaissante au Soo Bahk Do. Il m'a permis de continuer à me développer. Comme le dit la chanson du Sip Sam Seh, « Quelle est la philosophie des arts martiaux ? Rajeunir et prolonger la vie au-delà de la durée normale. Un printemps éternel ».

Dans la philosophie du Moo Duk Kwan®, peu importe que je doive parfois m'entraîner avec des appareils orthopédiques, des attelles, des plâtres ou des écharpes, un déambulateur, un tabouret à roulettes ou une chaise ; peu importe que le cours soit plus souvent une thérapie physique qu'une séance d'entraînement régulière ; peu importe mon corps ait une apparence normale tandis qu'il est à l'intérieur, dans un piètre état . Tout le monde arrive à un moment de sa vie où les difficultés physiques obligent à modifier ses activités et ses attentes mentales. Je l'ai atteint très tôt. Des programmes comme le Silver Moo Do In sont très importants pour des personnes comme moi ; j'ai chronologiquement 58 ans, mais en raison du HSD/cEDS, j'ai physiologiquement 20

ans de plus. La philosophie du Moo Duk Kwan® reflète le cycle de la vie : naissance, croissance, maturation, déclin et enfin transition.

Tout comme les élèves ayant des troubles neurologiques, à l'école primaire où j'enseignais, bénéficiaient de cours en petits groupes où leurs besoins individuels pouvaient être mieux pris en compte, les personnes souffrant de troubles physiques pourraient apprécier que les dojang proposent des cours plus souples et plus adaptés. Que ce soit des séances pour les plus de 65 ans ou d'élèves souffrant d'arthrite, de sclérose en plaques, de troubles du spectre autistique, d'infirmité motrice cérébrale, de troubles du spectre de l'hypermobilité, de Parkinson... Des aménagements de ce type seraient également très utiles aux personnes qui n'en ont besoin que temporairement, après un accident ou une opération chirurgicale.

Comme l'a déclaré H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, dans le volume 20 du Moo Yei Shi Bo, « Il n'y a pas de retraite lorsque l'on s'entraîne au Moo Duk Kwan®, seuls notre rôle et nos activités changent sur le chemin ». Avec des programmes comme le Silver Moo Do In et des instructeurs compatissants et adaptés, les dirigeants de notre organisation peuvent encourager les personnes ayant des capacités différentes à rajeunir et à prolonger leur vie. « Un guerrier pour toujours. » 

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.

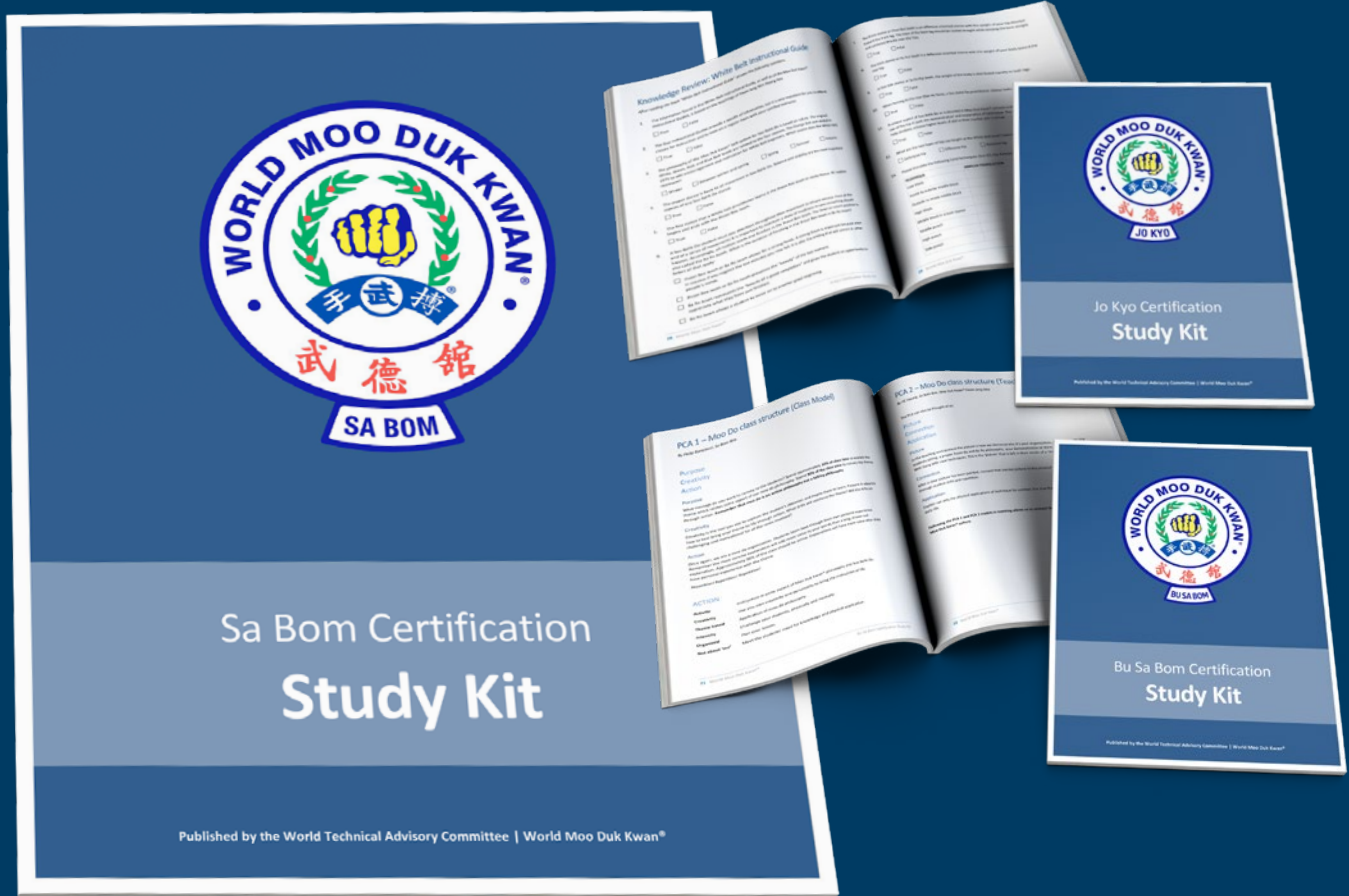
SA BOM

BUSABOM

KYO BOM

KYO SA

JO KYO





Moo Duk Kwan[®] 80^e Anniversaire

Octobre 12-18, 2025

Ko Dan Ja Shim Sa

Incheon, Corée du Sud

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversaire Célébrations

Seoul, Corée du Sud

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR



**35^E ANNIVERSAIRE
FÉLICITATIONS
À LA FÉDÉRATION
SUISSE MOO DUK KWAN®**

34





12TH EUROPEAN SUMMER CAMP
HASLIBERG REUTI, SWISS ALPS | 27 JULY - 3 AUGUST, 2024



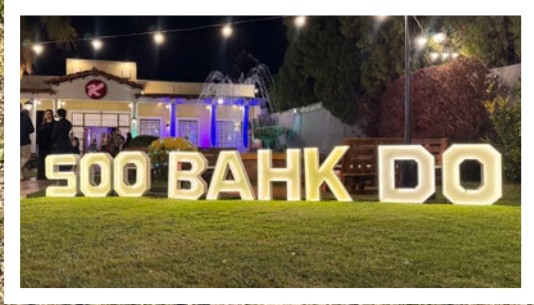
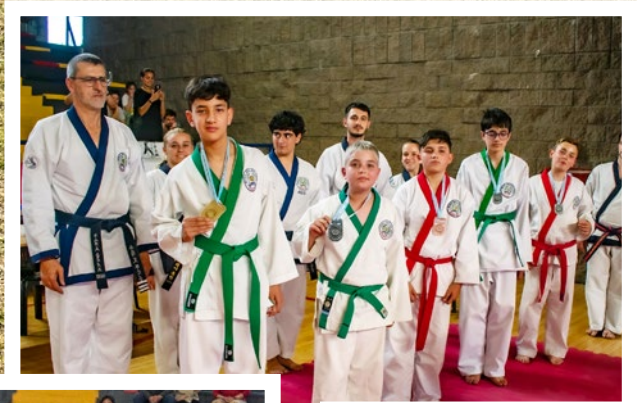
35





**50^E ANNIVERSAIRE
FÉLICITATIONS AU
ASSOCIATION ARGENTINE SOO
BAHK DO MOO DUK KWAN®**

36





ARGENTINE MOO DUK KWAN 50^E ANNIVERSAIRE


MENDOZA, ARGENTINA | 21 - 28 SEPTEMBER, 2024

Appliquer Kwon Do Kong Kyuk en combat

Kwon Do Kong Kyuk – Coup de poing marteau

Kim Wyles, Sa Bom | WORLD TAC | ZONE 1

A En tant que technique traditionnelle du Soo Bahk Do, le Kwon Do Kong Kyuk (coup de poing marteau) est un mouvement d'ouverture efficace en combat. Le Kwon Do est largement utilisé dans les formes de Soo Bahk Do avancées, comme les formes Chil Sung et les formes Yuk Ro. Les variantes utilisées dans ces formes comprennent le Kwon Do à un bras et le Jang Kwon Do à deux bras (long coup de poing marteau).

En combat, un Kwon Do peut être utilisé comme un puissant mouvement d'ouverture pour attaquer votre partenaire. En tant qu'attaque au-dessus de la tête, le Kwon Do peut être utilisé pour attirer l'attention de votre partenaire et créer une ouverture dans sa défense. C'est pourquoi vous devriez toujours enchaîner avec une autre technique après un Kwon Do ; vous profiterez de l'ouverture créée par le Kwon Do pour faire une autre attaque. Utilisez le poids du Kwon Do (et votre élan vers l'avant) pour perturber l'équilibre de votre partenaire, puis saisissez l'occasion de porter le coup suivant lorsque votre partenaire perd sa stabilité. 



COMBINAISON 1

- 1) Teulo Kwon Do Kong Kyuk.
- 2) Un pas vers l'avant en Teulo Jung Dan Kong Kyuk vers la zone ouverte.

COMBINAISON 2

- 1) Kwon Do Kong Kyuk, Teulo Kwon Do Kong Kyuk.
- 2) Un pas vers l'avant en Teulo Jung Dan Kong Kyuk vers la zone ouverte, puis un second pas vers l'avant en Teulo Jung Dan Kong Kyuk.

COMBINAISON 3

- 1) Kwon Do Kong Kyuk, Teulo Kwon Do Kong Kyuk.
- 2) Attrapez le bras de votre partenaire et tirez-le vers le bas tout en utilisant votre jambe arrière pour balayer sa jambe avant.
- 3) Finissez par avancer en avant avec un Teulo Jung Dan Kong Kyuk vers la zone ouverte.

COMBINAISON 4

Partenaire A: Kwon Do Kong Kyuk, Teulo Kwon Do Kong Kyuk.

Partenaire B: Défense sur les attaques avec deux Sang Dan Maki, puis contre-attaque en Weng Jin Kong Kyuk.

Partenaire A: Défense sur le Weng Jin Kong Kyuk avec un Sohn Mok Dong bas, puis pivotez et finissez avec un Dui Aneso Pakuro Chagi.

 **Regarder en ligne:
Kwon Do Kong Kyuk**



Diriger un do-jang, c'est comment ?

Eve Broenland, Kyo Sa | AUSTRALIE

Avec : Joshua Duncan SBN, John Kim SBN,
Frank Akkerboom SBN, Tanner Armstrong BSN.

Diriger un dojang est une responsabilité importante et une tâche dont seuls les pratiquants passionnés sont capables. C'est un engagement pris envers les futurs élèves de les accompagner dans leur parcours martial ; un engagement envers l'art martial de respecter l'unification technique ; un engagement envers eux-mêmes d'être exemplaires. C'est aussi un honneur et un privilège gratifiants sur le plan personnel. Sans l'engagement de ces instructeurs, il n'y aurait tout simplement pas de Soo Bahk Do.

Dans cet article en deux parties, j'expliquerai ce qu'est la gestion d'un dojang, et ce que doivent savoir ceux qui aimeraient ouvrir leur propre lieu. Nous apporterons des conseils utiles pour que le dojang marche bien. Nous espérons ainsi que cet article sera utile à :

- Chaque élève, pour qu'il ait un aperçu de tout ce qui se passe dans la vie et dans la tête de son instructeur.
- Tout jeune instructeur ou futur responsable de dojang ; pour l'aider à répondre à ses interrogations et à ses inquiétudes.
- Au responsable d'un dojang : pour mettre en lumière ce qu'il fait et mettre en valeur ses efforts.

Nous allons commencer par parler, dans la première partie, de la manière de diriger son propre dojang, d'en être l'instructeur principal, et nous allons mettre en lumière les éléments clés de ce parcours. J'ai tiré les informations dont il sera question ici de mes observations personnelles et de discussions avec des instructeurs en charge d'un dojang, ainsi qu'avec de jeunes instructeurs à travers le monde qui aspirent à avoir leur propre salle d'entraînement. Une

occasion pour moi d'inviter les lecteurs eux-mêmes enseignants à participer à cette conversation, car je suis fermement convaincue que c'est en partageant nos idées que nous serons plus avertis, et prendrons les bonnes décisions.

D'un point de vue personnel, mon mari Frank Akkerboom, Sa Bom Nim (SBN) et moi-même travaillons ensemble à l'organisation de notre dojang à Perth, en Australie.

Nous le faisons à temps partiel, avec cinq cours par semaine sur deux sites. J'ai pu constater de mes propres yeux l'engagement et la passion qu'il faut, et pour quelqu'un d'aussi dévoué que lui, et la persévérance nécessaire semaine après semaine pour se présenter aux cours, avec pour ligne directrice le fait de continuer de partager ses connaissances. C'est magnifique d'être ensemble dans cette aventure.



Comment est-ce vraiment ?

LA DÉCISION

Le parcours d'un instructeur, responsable d'un dojang commence par une décision. Pour certains d'entre vous, c'est peut-être même plus que cela - un appel ou une certitude - : c'est ce que vous avez toujours voulu faire. Mais ça commence vraiment lorsque vous prenez cette décision. Le moment est venu, vous êtes au bon endroit et vous êtes à un stade de votre vie où vous pouvez commencer à enseigner à vos élèves. Avec un peu de chance, ils seront nombreux, parmi eux, à gravir les échelons du Yu Dan Ja (à devenir Dan) et peut-être même ceux de Ko Dan Ja. Il est donc impératif de commencer en ayant une situation stable.

Il y a encore quelques paramètres à prendre en compte. D'abord des aspects logistiques évidents : l'endroit et le moment de la semaine. Avez-vous un lieu en tête ? Allez-vous commencer dans une salle

polyvalente de votre quartier ? dans un gymnase ? sur le campus de votre université ? L'endroit est-il pratique (pour vous, pour les élèves) et à un tarif abordable ? Est-il disponible les jours et heures où vous souhaitez enseigner ?

Le dernier paramètre à prendre en compte est central, c'est le pourquoi ? Le fait de savoir et d'être capable d'articuler les raisons pour lesquelles vous voulez commencer à enseigner vous aidera à rester motivé et à trouver votre manière personnelle de vous adresser à vos élèves. La plupart des instructeurs sont capables de vous dire pour quelle raison ils enseignent - elle s'est souvent affirmée et affinée avec le temps. Posez la question à votre propre instructeur, c'est toujours intéressant.

Enfin, il est utile de déterminer comment vous souhaitez que votre dojang fonctionne et le temps que vous pouvez y

consacrer : s'agit-il pour vous d'un travail à temps plein ? à temps partiel ? une activité occasionnelle à côté de votre travail, que vous avez réussi à maintenir dans le temps ? Chaque responsable de dojang a des objectifs différents en fonction de ce qu'il veut faire.

L'ASPECT FINANCIERS ET LE TEMPS

Vivre sa passion pour l'art martial en intégrant la question financière est une excellente chose, mais pour certains instructeurs, cela peut s'avérer difficile. Certains responsables de dojang seraient prêts à enseigner gratuitement et par amour de ce qu'ils font, mais ce n'est généralement pas réaliste. La solution réside alors dans le fait de combiner l'attention que vous portez aux élèves et à ce que vous voulez transmettre, avec un contrepartie financière. Être payé pour faire ce que l'on aime est une situation idéale, mais le défi

pour certains responsables de dojang est d'accepter tout à la fois la charge affective positive que représente l'arrivée ou la réussite d'un élève, ou négative lorsqu'un élève s'en va, avec les données chiffrées du dojang : profit et perte. Séparer les émotions qui proviennent de ce qu'on s'occupe de l'humain dans l'enseignement, de l'aspect financier, peut s'avérer compliqué.

S'occuper d'un dojang demande évidemment beaucoup de temps, qu'on pourrait consacrer à une carrière, à sa famille ou à des loisirs. Certains instructeurs passent autant de temps à s'occuper des affaires liées au dojang qu'à leur travail à temps plein. D'autres y consacrent nettement moins de temps. Les deux options peuvent être valables ; tout dépend de ce que vous appréciez dans la vie (d'où l'importance de savoir pourquoi vous le faites). L'essentiel est de pouvoir continuer à faire ce que l'on aime, tant au niveau affectif qu'au niveau financier.

DÉVELOPPEMENT

En tant qu'élève de l'école Moo Duk Kwan®, nous savons que le fait de se développer ne va pas sans défi. Nous devons faire des efforts pour nous améliorer et évoluer. Il en va de même pour un instructeur : notre parcours est jalonné de défis.

Votre développement personnel en tant qu'instructeur concerne de nombreux domaines : la planification et l'organisation de votre dojang, le leadership, les règles que vous maintenez et les efforts continus pour construire et maintenir vos relations à l'intérieur et à l'extérieur du dojang. Chaque instructeur sera plus ou moins

LA MANIÈRE DONT VOUS ALLEZ FAIRE FACE AUX DÉFIS AUXQUELS VOUS ÊTES CONFRONTÉS, INTERNES OU EXTERNES, COMBINE VOTRE MANIÈRE DE VIVRE ET DE COMPRENDRE LE SOO BAHK DO. UN EXEMPLE PARFAIT DE "PHILOSOPHIE EN ACTE".


à l'aise avec ces différents aspects de leur travail. Un instructeur responsable de dojang n'est pas parfait ; il apprend constamment aussi.

Il y a ensuite le développement qu'on souhaite pour les élèves. Les instructeurs aimeraient voir chaque élève atteindre son Cho Dan et continuer à s'entraîner dans le dojang pour toujours. La satisfaction qu'ils éprouvent lorsqu'ils voient les élèves réussir ou se sortir d'une épreuve personnelle, ou simplement améliorer son coup de pied - c'est la raison d'être du dojang et de la présence de l'instructeur.

En tant qu'instructeur dans un dojang Moo Duk Kwan®, vous avez la possibilité de vous développer comme pratiquant et comme instructeur. La manière dont vous allez faire face aux défis auxquels vous êtes confrontés, internes ou externes, combine votre

manière de vivre et de comprendre le Soo Bahk Do. Un exemple parfait de "philosophie en acte".

AU QUOTIDIEN

Il serait impossible, et presque insultant peut-être, de décrire une journée type dans la vie d'un instructeur. Ce serait risquer une généralisation excessive des manières de vivre de chacun. Certains se réveillent et commencent à travailler, d'autres s'occupent des tâches administratives, d'autres encore prennent leur voiture et vont s'entraîner avant de donner leur premier cours du matin. Quoi qu'il en soit, en tant qu'instructeur, il ne se passe pas un jour, peut-être même pas un moment de la journée, sans que vous ne pensiez au dojang ou aux élèves. C'est ancré en vous ; vous vivez et respirez littéralement pour l'art martial. Et c'est magnifique. 

J'invite tous les instructeurs de la Fédération World Moo Duk Kwan® à nous faire part de leurs commentaires pour notre prochain article. Nous aimerions apporter des conseils aux instructeurs en devenir. Nous aimerions que vous nous disiez ce que vous avez appris, ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire et ce que vous voudriez faire.

Partagez vos anecdotes et vos idées via ce lien afin que ces expériences puissent être connues largement, et qu'ensemble nous puissions faire grandir l'école Moo Duk Kwan®.

Partagez vos anecdotes et vos idées





**DANS LA SALLE SILENCIEUSE, LES PIEDS
FOULENT LE SOL AVEC DÉTERMINATION,
SAVOIR-FAIRE ET FIERTÉ.**

**LES RACINES MOO DUK KWAN® SONT
PROFONDES, DANS CHAQUE POSITION,
EST PRÉSENT LE PASSÉ.**

**À TRAVERS LA VOIE DU SOO BAHK DO,
ILS MÈNENT SA BOM NIM À NOS CÔTÉS.**



44

Cort Lee Stinehour

SA BOM NIM

Octobre 7, 1968 — Septembre 30, 2024

Dan Bon: 33190

Rank: Chil Dan





Peter Tibbits

KYO BOM NIM

Octobre 31, 1949 — Septembre 28, 2024

Dan Bon: 45453

Rank: Sa Dan



Cort Lee Stinehour

SA BOM NIM

Le 30 septembre 2024 est décédé un défenseur infatigable de l'école Moo Duk Kwan®, Cort Lee Stinehour Sa Bom. Aussi inattendue qu'ait été sa disparition, sa présence a été de toute première importance dans toutes les initiatives auxquelles nous avons participé ensemble pour l'amour de notre art martial et du fait de notre dévouement à l'organisation.

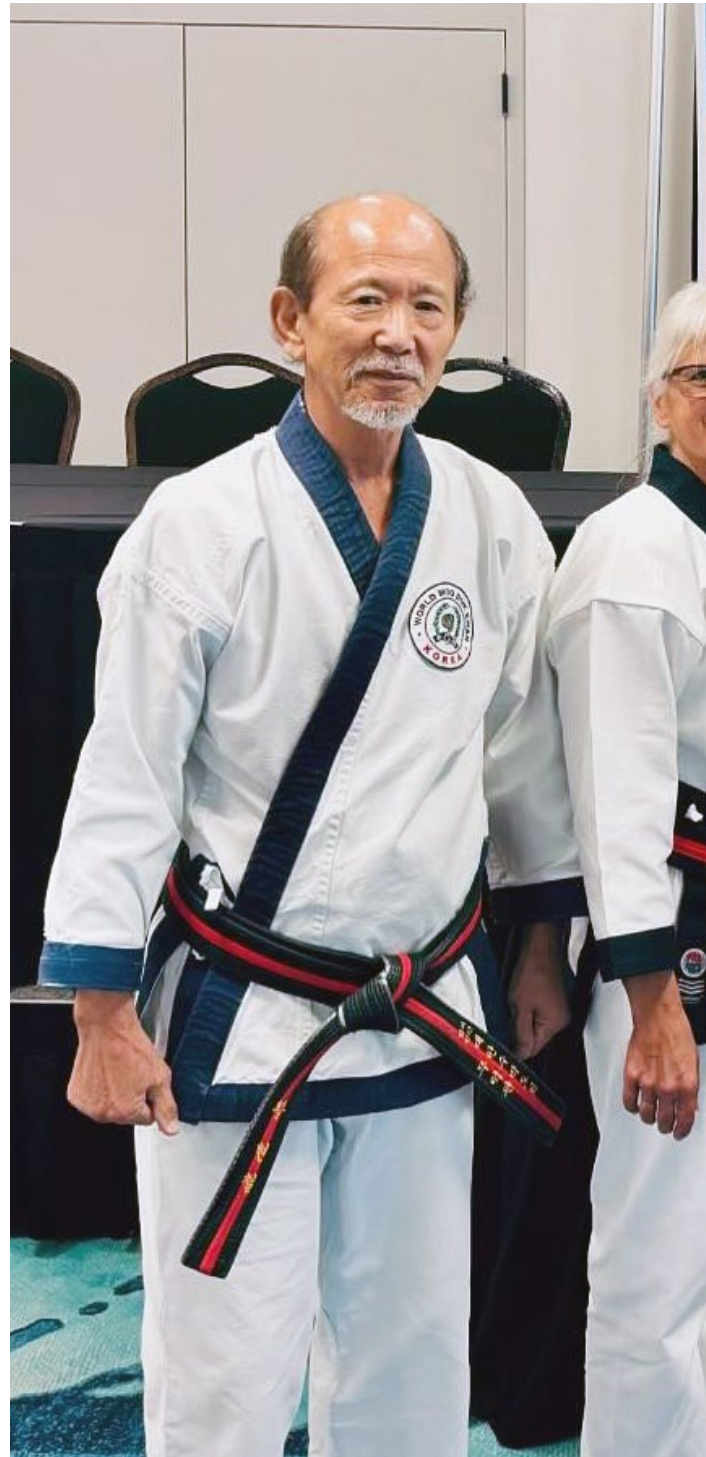
Mon expérience personnelle avec Stinehour Sa Bom a commencé avec notre engagement commun dans le programme Heritage, et tout ce qui a consisté à sensibiliser autour de ce programme. D'autres que moi ont peut-être une connaissance plus complète et approfondie de toutes les fonctions que Stinehour SB a occupées au sein de notre organisation, mais je parlerai de ma propre expérience.

Nous avons accompagné Kwan Jang Nim au Pays de Galles, au Royaume-Uni, en 2018, pour le premier grand événement Heritage. Ensuite, nous nous sommes rendus à Atlantic City, dans le New Jersey. Ces événements ont été largement documentés dans les médias sociaux. Puis nous avons été à Salt Lake City, dans l'Utah, et à d'innombrables autres activités dans lesquelles il s'était engagé sans relâche. Avec Frank Tsai Sa Bom et moi-même, il représentait un tiers de notre groupe de pilotage de ce programme Heritage, où nous avons rencontré chaque semaine, sans exception, des membres potentiels, pendant près de cinq ans d'affilée. Il se distinguait par sa constance et son calme.

Même si je le connaissais depuis au moins 30 ans, j'ai appris à l'apprécier et à le respecter grâce à notre travail commun depuis 2017. Son décès a attristé notre communauté de pratique Moo Duk Kwan®. C'est sans aucun doute la force de caractère promue et enseignée par le Fondateur, qui nous permet, de reconnaître avec modestie et un esprit d'acceptation, que nous sommes tous ici temporairement, avec un temps fini pour entreprendre un nombre infini de tâches qui nous sont imposées pour bien vivre notre vie.

Je suis réconforté par votre souvenir, Cort Stinehour Sa Bom Nim, et par l'exemple que vous avez donné en menant une telle vie, dédiée à ce en quoi nous croyons en tant que Moo Do In. Vous avez laissé un grand vide, monsieur. Qui ne sera probablement pas comblé.

Steve Diaz, Sa Bom | ÉTATS-UNIS



L to R: H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, Mary Kate Stinehour SBN, Christian Stinehour, Brandon Stinehour and Cort Stinehour SBN.





48

WORLD MOO DUK KWAN® KO DAN JA SHIM SA

NOVEMBER 15-22, 2024

MOMENT WITH THE MASTERS

NOVEMBER 15-17, 2024

MINNEAPOLIS, MINNESOTA, USA

 [FIND OUT MORE](#)



UNITED STATES SOO BAHK DO MOO DUK KWAN FEDERATION®



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

INFORMATION

Novembre 15-22, 2024

Ko Dan Ja Shim Sa – Zone 2
 United States Moment with the Masters
 Doubletree by Hilton Park Place, Minneapolis,
 Minnesota USA

INFORMATION

Juin 13-19, 2025

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

MORE TO FOLLOW

Octobre 12-18, 2025

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

MORE TO FOLLOW

Octobre 20-21, 2025

Moo Duk Kwan® 80th Anniversaire
 Seoul, South Korea

soobahkdo.us/calendar

CALENDRIER



WORLD MOO DUK KWAN®

HERITAGE

PROGRAM

51

“Honorer le passé tout en construisant l’avenir”

Le Programme Héritage de la World Moo Duk Kwan® est un programme éducatif créé par le World Moo Duk Kwan® avec l’objectif qu’il n’y ait que qu’une seule entité Moo Duk Kwan® qui permette de partager et de transmettre l’héritage du Grand Maître Hwang Kee.

L’un des objectifs principaux de ce programme est de permettre que les anciens élèves du Moo Duk Kwan® qui s’entraînent au Soo Bahk Do, au Tang Soo Do et au Tae Kwon Do puissent se rassembler, quel que soit leur style et leur organisation en participant à des entraînements et des événements.

info@wmdkheritage.org

wmdkheritage.org



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

worldmoodukkwon.com