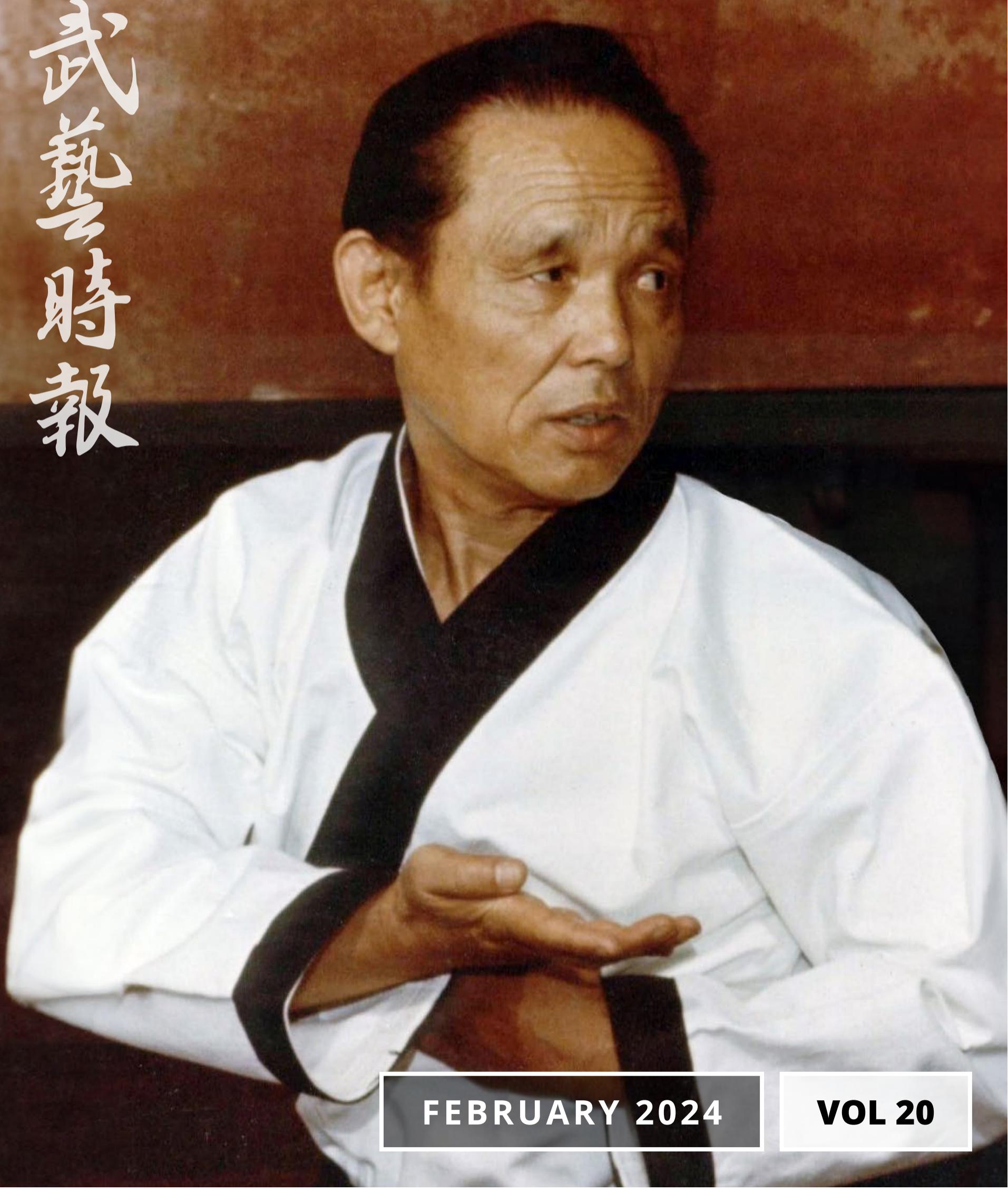




世界武德館  
Moo Yei Shi Bo  
WORLD MOO DUK KWAN®

武藝時報



FEBRUARY 2024

VOL 20



*Moo Duk Kwan®, the fist logo, Soo Bahk Do,  
and the official Soo Bahk Do logo are registered  
trademarks of the World Moo Duk Kwan®.*

**World Moo Duk Kwan® Administrative Offices**

20 Millburn Ave  
Springfield, New Jersey 07081  
United States of America  
[news@worldmoodukkwan.com](mailto:news@worldmoodukkwan.com)

(888) 766-2245

**[www.worldmoodukkwan.com](http://www.worldmoodukkwan.com)**



# Contents

## Message from Kwan Jang Nim

무덕관 관장 메시지	3
Mensaje de Kwan Jang Nim	4
Message de Kwan Jang Nim	5

## EDITOR'S NOTE

Editor's note	6
Nota del editor	7
Note de l'éditeur	7

## HISTORY

History of the Kwan Gi	9
Historia del Kwan Gi	11
Petite histoire du Kwan Gi	12

## TRADITION

Mountain Person	15
Persona de montaña	20
Être de la montagne	24

## PHILOSOPHY

Moo Do Chul Hahk [ENG]	29
Moo Do Chul Hahk {ESP}	33
Moo Do Chul Hahk [FRA]	36

## DISCIPLINE & RESPECT

Lifetime Achievement Awards	41
Premios a la trayectoria	42
Le Lifetime Achievement Award	43

## TECHNIQUE

Moo Do Deh Ryun [ENG]	61
Moo Do Deh Ryun [ESP]	64
Moo Do Deryun [FRA]	67

## IN MEMORIAM

In Memoriam	70
-------------	----

## CALENDAR

Calendar	72
----------	----

# Message from Kwan Jang Nim

## *Greetings and Happy New Year!*

The Founder throughout his life emphasized the importance of the full embracement of *Neh Gong*, *Weh Gong*, and *Shim Gong* training as a path to becoming a complete *Moo Do In*. New Year's reflections are natural and set into motion our thoughts toward a good start and ultimately a good finish. Life itself is a cycle of birth, growth, maturity, decline, and finally, transition. Our Moo Duk Kwan® philosophy mirrors this process by emphasizing the same in our developmental structure represented by our achievements through the ranking system. Early training in our youthful time is characterized by *Weh Gong* emphasis. As we grow and mature, developmental focus turns to *Neh Gong* development, and finally to *Shim Gong*, providing quiet and supportive guidance to the younger generation who are only just beginning their journey. As we move through this process, just as with nature, we embrace change.

The Founder taught that this change is both natural and never completed while we draw breath. He represented this not only through his words, but through his example. Two important themes emerge from his example: the stages of our development are not value centric. Meaning, one stage is not necessarily better than the other. They are all equally important and closely tied to nature. The second is that they have no end point or retirement while we live. But rather, we gracefully and patiently play our part throughout our lifetimes, enjoying the health and philosophy fostered by our commitment to the principles and teachings of the Moo Duk Kwan®.

With this theme in mind, I wish you all a pleasant, happy, and productive 2024, and encourage your active participation, whichever phase of life you currently occupy.

"There is no 'retirement' when training in the Moo Duk Kwan®, only our role and activities are changed on our path".

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

***"There is no 'retirement'  
when training in the  
Moo Duk Kwan®,  
only our role and  
activities are changed  
on our path"***

# 무덕관 관장 메시지



안녕 하십니까?

무덕관의 창시자 황기 관장님께서는 완전한 무도인으로 성장하기 위해서는 내공, 외공, 심공의 수련이 필수로 수반되어야 한다고 항상 이에 중요성을 강조 하셨습니다.

2024년의 새해를 맞이 하면서 좋은 마음가짐으로 출발해 좋은 유종의 미를 거두고져 하는것은 모든 여러분의 생각일 것입니다.

인생의 시작은 세상에 태어나, 자라면서, 성숙해 지는 과정을 거치며 차차 인생의 마지막 단계로 전환 되어 갑니다. 이는 무덕관에서 승급과 승단 심사를 통해 얻는 띠 색의 변화 단계처럼 무도인의 길과 흥사 합니다.

젊은나이 시절에는 주로 외공면에 수련이 자연스러울 것이며, 수련과 나이가 성숙해 지면서 내공 강화를 통해 좋은 건강을 유지하게 되고, 드디어는 심공 수련으로 정신건강을 찾게 되는것은 자연적인 이치 일것입니다. 더불어 새로운 후배들의 배움에 도움과 모범이 되는 선배로서의 역할을 하게 될것입니다. 이러한 과정의 단계를 거쳐 오면서 인간은 신체 나이에 따라 일어나는 자연스런 변화를 포용하게 됩니다.

이런 변화는 지극히 자연스러운 것이며 우리에게 호흡이 있는한 변화는 지속 된다는 사실을 황기 창시자는 생존시 손수 모범으로 보여 주셨습니다.

여기서 두가지의 중요한 주제를 그의 모습에서 볼수가 있었습니다.

첫째 인간이 성장하는 과정의 각단계는 가치성에 중점을 두지 않습니다. 다시 말해서 어떤 성장단계가 다른 성장단계보다 가치가 높다고 보는것이 아니라는 뜻이지요. 모든 성장단계는 다 같이 중요하며 언제나 자연의 이치와 가깝고 나란히 연결되어 존재 합니다.

둘째로 우리들이 살아있는 동안에는 끝남이나 은퇴를 하는것이 없다는 것입니다. 오히려 인생의 삶의 과정을 통해서 그때 그때에 맞는 활동을 접하며 즐기는 것이 무덕관의 가르침에 부합되는 것이라 생각합니다.

이런 마음가짐으로, 모든면에 활동적인 생활로 참여해 여러분들의 행복하고 건설적인 2024년이 되기를 기원 합니다.

"무덕관 도장에서 수박도 수련에 은퇴라는 단어는 없습니다. 오직 무도인의 길에는 자연적으로 변화 되는 역할과 활동이 있을 뿐입니다"

무덕관 사범, 황 현 철  
무덕관 관장

“무덕관 도장에서  
수박도 수련에 은퇴  
라는 단어는 없습니다.  
오직 무도인의 길에는  
자연적으로 변화 되는  
역할과 활동이 있을  
뿐입니다”

# Mensaje de Kwan Jang Nim

*¡Saludos y feliz año nuevo!*

El Fundador a lo largo de su vida enfatizó la importancia de adoptar plenamente el entrenamiento de *Neh Gong*, *Weh Gong* y *Shim Gong* como un camino para convertirse en un *Moo Do In* completo. Las reflexiones de Año Nuevo son naturales y ponen en movimiento nuestros pensamientos hacia un buen comienzo y, en última instancia, un buen final.

La vida misma es un ciclo de nacimiento, crecimiento, madurez, declive y, finalmente, transición. Nuestra filosofía Moo Duk Kwan® refleja este proceso al enfatizar el mismo en nuestra estructura de desarrollo representada por nuestros logros a través del sistema de clasificación. La formación temprana en nuestra época juvenil se caracteriza por el énfasis en *Weh Gong*. A medida que crecemos y maduramos, el enfoque del desarrollo se centra en el desarrollo de *Neh Gong* y, finalmente, en *Shim Gong*, brindando una guía tranquila y de apoyo a la generación más joven que recién comienza su viaje. A medida que avanzamos en este proceso, al igual que ocurre con la naturaleza, aceptamos el cambio.

El Fundador enseñó que este cambio es natural y nunca se completa mientras respiramos. Lo representó no sólo con sus palabras, sino también con su ejemplo. De su ejemplo surgen dos temas importantes: las etapas de nuestro desarrollo no están centradas en valores. Es decir, una etapa no es necesariamente mejor que la otra. Todos ellos son igualmente importantes y están estrechamente vinculados a la naturaleza. La segunda es que no tienen punto final ni jubilación mientras vivamos. Más bien, desempeñamos nuestro papel con gracia y paciencia durante toda nuestra vida, disfrutando de la salud y la filosofía fomentadas por nuestro compromiso con los principios y enseñanzas del Moo Duk Kwan®.

Con este tema en mente, les deseo a todos un agradable, feliz y productivo 2024, y aliento su participación activa, sea cual sea la etapa de la vida que ocupen actualmente.

"No hay 'retiro' en la formación en el Moo Duk Kwan®, sólo nuestro rol y actividades cambian en nuestro camino".



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

# Message de Kwan Jang Nim

*Très bonne année à tous !*

Le Fondateur a, tout au long de sa vie, insisté sur l'importance d'expérimenter complètement *Neh Gong*, *Weh Gong* et *Shim Gong* dans l'entraînement, afin de devenir un(e) véritable *Moo Do In*. Les résolutions de la Nouvelle Année sont un moyen de bien la commencer et de bien terminer la précédente. La vie elle-même est un cycle qui implique naissance, croissance, maturité, déclin et, transition. La philosophie de l'école Moo Duk Kwan® est à l'image de ce processus cyclique ; il est symbolisé par le système des grades.

L'entraînement commence dans notre jeunesse par l'expérience de *Weh Gong*. Quand on grandit et qu'on gagne en maturité, on se concentre sur *Neh Gong*, et finalement sur *Shim Gong*, en apportant conseil et bienveillance à la jeune génération qui ne fait que commencer. En traversant cet état naturel des choses, nous devons faire preuve d'adaptation. Le Fondateur nous a enseigné que le changement est à la fois quelque chose de naturel, jamais définitif, aussi longtemps que nous respirons. Il ne l'a pas seulement formulé par des mots, mais il en a été l'exemple vivant. Nous retenons en particuliers 2 idées :

- Les étapes de notre développement ne sont pas progressives, ni ne possèdent de valeur en elles-mêmes, autrement dit, une étape n'est pas nécessairement meilleure que la précédente. Elles sont toutes d'égale importance, et liées à la nature des choses.
- Les étapes que nous traversons ne se terminent pas lorsque nous passons à la suivante mais perdurent en nous aussi longtemps que nous vivons. Nous jouons notre rôle tout au long de notre vie, avec patience et une certaine grâce. Soyons reconnaissants des valeurs de la philosophie du Moo Duk Kwan® et de ses enseignements.

Je vous souhaite à tous une heureuse année 2024, plaisante et productive, et je vous encourage à être actif, quelle que soit la phase de votre vie que vous traversez.

Il n'y a pas de "retraite" dans l'entraînement de l'école Moo Duk Kwan®. Notre fonction et notre manières d'être actifs se modifient au fur et à mesure que nous avançons sur le chemin.



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



*il n'y a pas de "retraite"  
dans l'entraînement de  
l'école Moo Duk Kwan®.  
Notre fonction et notre  
manières d'être actifs  
se modifient au fur  
et à mesure que nous  
avançons sur le chemin*

# Editor's note

*Moo Yei Shi Bo; the official newsletter  
of World Moo Duk Kwan®*

Welcome to Volume 20 of the *Moo Yei Shi Bo*.

The start of each new year is always a good time to take stock and review your plans, goals and intentions for the year to come. For those members involved in the production of the *Moo Yei Shi Bo*, this is a good opportunity for us to take a moment to reflect and ensure that we are still “holding the center”. H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, reminds us that we all should try to hold the center in all aspects of our lives. By holding the center, we prevent ourselves from drifting too far from our stated goals. For the *Moo Yei Shi Bo*, those goals are to provide high quality information and education to the members of World Moo Duk Kwan®, and other readers who have an interest in the traditional Korean martial arts.

With that in mind, we want to hear from you. We have prepared a short series of questions and would appreciate five minutes of your time so that you can provide us your feedback. Your involvement will help to ensure that we remain on target, and help us drive the *Moo Yei Shi Bo* towards being better tomorrow than it is today.

 Please click here to access the survey.

The survey will remain open until 1 April 2024.

Send your suggestions and feedback to  
[news@worldmoodukkwan.com](mailto:news@worldmoodukkwan.com)

*Kim Wyles, Sa Bom | AUSTRALIA*



## VOLUME 20 CONTRIBUTORS

-  HC Hwang KJN
-  Lawrence Seiberlich SBN
-  Phil Duncan SBN
-  John Johnson SBN
-  Craig Hays SBN
-  Jeff Griggs SBN
-  Steven Lemner SBN
-  Francisco R Blotta SBN
-  Jennifer Gibbons SBN
-  Kim Wyles SBN
-  Elodie Mollet SBN
-  Marc Puissant SBN
-  Susan Fittanto SBN
-  Antonio López KSN
-  Chloé Mellet JKN
-  Giacomo Grinberg JKN



[worldmoodukkwan.com](http://worldmoodukkwan.com)



# Nota del editor

*Moo Yei Shi Bo; el boletín oficial de World Moo Duk Kwan®*

*Bienvenido al Volumen 20 de Moo Yei Shi Bo.*

El inicio de cada nuevo año siempre es un buen momento para hacer balance y revisar tus planes, metas e intenciones para el año venidero. Para aquellos miembros involucrados en la producción de Moo Yei Shi Bo, esta es una buena oportunidad para tomarnos un momento para reflexionar y asegurarnos de que todavía estamos "manteniendo el centro". H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, nos recuerda que todos debemos intentar mantener el centro en todos los aspectos de nuestras vidas. Al mantener el centro, evitamos desviarnos demasiado de nuestros objetivos declarados. Para Moo Yei Shi Bo, esos objetivos son proporcionar información y educación de alta calidad a los miembros de World Moo Duk Kwan® y a otros lectores interesados en las artes marciales tradicionales coreanas.

Con eso en mente, queremos saber de usted. Hemos preparado una breve serie de preguntas y agradeceríamos cinco minutos de su tiempo para que pueda brindarnos sus comentarios. Su participación ayudará a garantizar que nos mantengamos en el objetivo y nos ayudará a impulsar a Moo Yei Shi Bo a ser mejor mañana de lo que es hoy.



**Por favor haga clic aquí para acceder a la encuesta.**

La encuesta permanecerá abierta hasta el 1 de abril de 2024.

# Note de l'éditeur

*Moo Yei Shi Bo ; la newsletter officielle du World Moo Duk Kwan®*

*Bienvenue dans n°20 du Moo Yei Shi Bo.*

Le début d'une nouvelle année est toujours une bonne occasion pour faire le point sur ses projets, ses objectifs et ses intentions pour l'année à venir. Pour les personnes investies dans la production du Moo Yei Shi Bo, c'est le moment de réfléchir et veiller à « maintenir toujours le centre ».

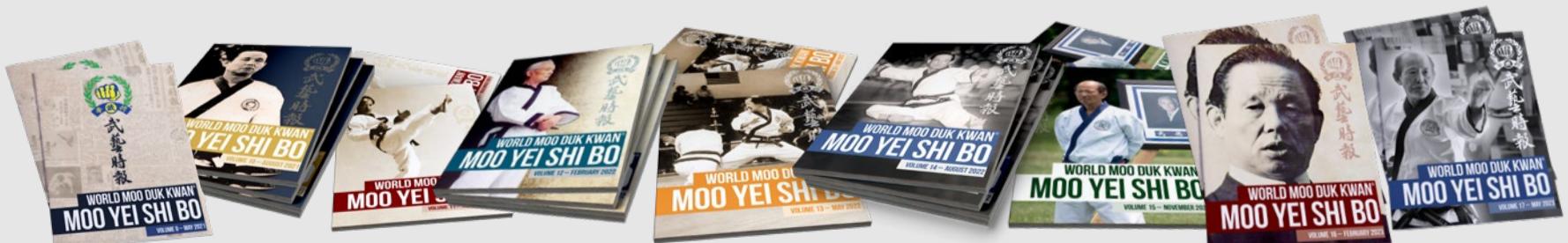
H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, nous rappelle que nous devrions essayer de maintenir le centre, dans tous les aspects de notre vie. En maintenant le centre, nous évitons de nous éloigner de nos objectifs. Pour le Moo Yei Shi Bo, ces objectifs sont de fournir des informations et des textes de bonne qualité à ses lecteurs, qu'ils soient membres de la World Moo Duk Kwan®, ou qu'ils s'intéressent aux arts martiaux traditionnels coréens.

C'est dans cette optique que nous souhaiterions sonder nos lecteurs. Nous avons préparé une courte série de questions, et nous vous serions reconnaissants de bien vouloir prendre cinq minutes de votre temps pour y répondre. Votre participation nous aidera à faire en sorte que le Moo Yei Shi Bo continue à répondre à ses objectifs et devienne, à l'avenir meilleur qu'il n'est aujourd'hui.



**Veuillez cliquer ici pour accéder aux questions.**

Le sondage restera ouvert jusqu'au 1er avril 2024.





# HISTORY



# History of the Kwan Gi

9

Step inside a Moo Duk Kwan® dojang anywhere in the world and hanging at the front of the training area you will see the familiar sight of the Kwan Gi; a gold fist surrounded by a green wreath with red berries atop a blue scroll containing three Chinese characters. While there are a number of stylized versions of the Kwan Gi, the elements remain the same as was originally intended by the Founder, Hwang Kee, when he first developed the design.

Although the first Moo Duk Kwan® dojang was opened on November 9, 1945, the Kwan Gi was not designed until July 1955. As the popularity of the Moo Duk Kwan® organization grew during the Golden Years (1953–1961), Hwang Kee realized the importance of developing his brand to support the public visibility of the art. He conceived and designed the Kwan Gi as a unique fist logo to symbolize his martial art philosophy and to publicly identify Moo Duk Kwan® training halls as the only source of official training and rank certification in his martial art system. The Kwan Gi was quickly and passionately embraced and displayed by proud Moo Duk Kwan® practitioners worldwide to indicate that they embraced the strong identity, scientific and effective martial art system, and philosophy of the Moo Duk Kwan® organization.

By 1960, Hwang Kee had incorporated new material into his "living art" and had adopted the name "Soo Bahk Do" to emphasize and publicize his Moo Duk Kwan® organization's commitment to resurrecting Korea's culture and preserving its lost martial arts history; history which had been rediscovered in the "Moo Yei Do Bo Tong Ji". The Kwan Gi soon became deeply embedded in Korean martial arts practitioner's hearts and minds as a symbol of Korea's pride in its newly emerging identity as an independent nation and in a culture that was finally, and truly, Korean.

The tremendous success and widespread public appeal of the Moo Duk Kwan® organization attracted government interest in the martial arts and in 1964 the Korean Tae Kwon Do Association was formed in an attempt to unite all Korea martial artists under one name. Under tremendous political pressure, Hwang Kee resolutely insisted upon preserving the unique identity of his Moo Duk Kwan® organization and his martial art system. He successfully fought a legal battle to maintain the right to independence, all the way to the Korean supreme court in June 1966. By this time the fracturing of the Moo Duk Kwan® membership was well underway due to mounting political pressures and competing loyalties. Interestingly, some who forfeited their ties with the Moo Duk Kwan® and their link to Hwang Kee steadfastly continued their use and proud display of his fist emblem and the Moo Duk Kwan® name. Even as many succumbed to political pressures and adopted the Tae Kwon Do name, they refused to relinquish their use of Hwang Kee's Kwan Gi due to their strong emotional investment in, and attachment to, all that it symbolizes.

In 1987, Hwang Kee trademarked the Kwan Gi in the United States in order to curtail public misrepresentation by parties who were no longer affiliated with his Moo Duk Kwan®. Even today, some practitioners still display Hwang Kee's Kwan Gi without knowledge of its origin, its meaning, its rich history and without awareness that only current members of the Moo Duk Kwan® organization are legally authorized to display it in honor of Hwang Kee's legacy to the world.

The Moo Duk Kwan® Kwan Gi has come to represent the spirit of an undefeatable warrior and a dedicated scholar. That which it represents has proven to be far more resilient and powerful than all the forces that have besieged it since its inception and Hwang Kee's heart, spirit and legacy truly live on in the fist image which he created to represent the essence of his life's work.

*Phil Duncan, Sa Bom | UNITED STATES | MYSB Editorial Team*

*This article draws heavily from the essay "History of the Moo Duk Kwan® Fist" by Phil Duncan SBN, published in May 2006. The original essay was developed based on information from the textbook "History of the Moo Duk Kwan®" by Hwang Kee and H.C. Hwang, Kwan Jang Nim.*



*Variations of the Moo Duk Kwan® Kwan Gi approved for use by authorized members of World Moo Duk Kwan®*

# Historia del Kwan Gi

**I**ngrese a un dojang Moo Duk Kwan® en cualquier parte del mundo y, colgado al frente del área de entrenamiento, verá la vista familiar del Kwan Gi; un puño dorado rodeado por una corona verde con frutos rojos encima de un pergamo azul que contiene tres caracteres chinos. Si bien hay varias versiones estilizadas del Kwan Gi, los elementos siguen siendo los mismos que originalmente pretendía el fundador, Hwang Kee, cuando desarrolló el diseño por primera vez.

Aunque el primer dojang Moo Duk Kwan® se inauguró el 9 de noviembre de 1945, el Kwan Gi no se diseñó hasta julio de 1955. A medida que la popularidad de la organización Moo Duk Kwan® crecía durante los Años Dorados (1953 - 1961), Hwang Kee se dio cuenta la importancia de desarrollar su marca para apoyar la visibilidad pública del arte. Concibió y diseñó el Kwan Gi como un logotipo de puño único para simbolizar su filosofía de arte marcial e identificar públicamente las salas de entrenamiento de Moo Duk Kwan® como la única fuente de entrenamiento oficial y certificación de rango en su sistema de artes marciales. El Kwan Gi fue adoptado y exhibido rápida y apasionadamente por orgullosos practicantes de Moo Duk Kwan® en todo el mundo para indicar que abrazaban la fuerte identidad, el sistema científico y efectivo de artes marciales y la filosofía de la organización Moo Duk Kwan®.

Para 1960, Hwang Kee había incorporado nuevo material a su "arte vivo" y había adoptado el nombre "Soo Bahk Do" para enfatizar y publicitar el compromiso de su organización Moo Duk Kwan® de resucitar la cultura de Corea y preservar su historia perdida de las artes marciales; historia que había sido redescubierta en el "Moo Yei Do Bo Tong Ji". El Kwan Gi pronto quedó profundamente arraigado en los corazones y las mentes de los practicantes de artes marciales coreanos como símbolo del orgullo de Corea por su nueva identidad emergente como nación independiente y en una cultura que era finalmente y verdaderamente coreana.

El tremendo éxito y el amplio atractivo público de la organización Moo Duk Kwan® atrajeron el interés del gobierno en las artes marciales y en 1964 se formó la Asociación Coreana de Tae Kwon Do en un intento de unir a todos los artistas marciales de Corea bajo un solo nombre. Bajo una tremenda presión política, Hwang Kee insistió resueltamente en preservar la identidad única de su organización Moo Duk Kwan® y su sistema de artes marciales. Luchó con éxito una batalla legal para mantener el derecho a la independencia, hasta llegar a la Corte Suprema de Corea en junio de 1966. Para entonces, la fractura de la membresía de Moo Duk Kwan® estaba en marcha debido a las crecientes presiones políticas y lealtades en competencia. Curiosamente, algunos que perdieron sus vínculos con Moo Duk Kwan® y su vínculo con Hwang Kee continuaron firmemente usando y exhibiendo con orgullo su emblema de puño y el nombre de Moo Duk Kwan®. Incluso cuando muchos sucumbieron a las presiones políticas y adoptaron el nombre de Tae Kwon Do, se negaron a renunciar al uso del Kwan Gi de Hwang Kee debido a su fuerte inversión emocional y apego a todo lo que simboliza.

En 1987, Hwang Kee registró el Kwan Gi en los Estados Unidos para limitar la tergiversación pública por parte de partes que ya no estaban afiliadas a su Moo Duk Kwan®. Incluso hoy en día, algunos practicantes todavía exhiben el Kwan Gi de Hwang Kee sin conocimiento de su origen, su significado, su rica historia y sin ser conscientes de que sólo los miembros actuales de la organización Moo Duk Kwan® están legalmente autorizados a exhibirlo en honor al legado de Hwang Kee al mundo.

El Moo Duk Kwan® Kwan Gi ha llegado a representar el espíritu de un guerrero invencible y un erudito dedicado. Lo que representa ha demostrado ser mucho más resistente y poderoso que todas las fuerzas que lo han asediado desde sus inicios y el corazón, el espíritu y el legado de Hwang Kee realmente viven en la primera imagen que creó para representar la esencia del trabajo de su vida.

*Phil Duncan, Sa Bom | Equipo editorial de MYSB*

*Este artículo se basa en gran medida en el ensayo "Historia del puño Moo Duk Kwan®" de Phil Duncan SBN, publicado en mayo de 2006. El ensayo original se desarrolló basándose en información del libro de texto "Historia del Moo Duk Kwan®" de Hwang Kee y H.C. Hwang, Kwan Jang Nim.*

# Petite histoire du Kwan Gi

**S**i vous entrez dans un dojang Moo Duk Kwan® n'importe où dans le monde, vous y verrez au mur, au-dessus de l'espace de pratique, notre drapeau, le *Kwan Gi* : un poing doré entouré d'une couronne de feuilles parsemée de baies rouges, et au bas de ce dessin, un rouleau de parchemin bleu contenant trois caractères chinois. Bien qu'il existe un certain nombre de versions stylisées du *Kwan Gi*, ses éléments restent les mêmes que ceux dessinés par le fondateur, Hwang Kee, initialement.

Bien que le premier dojang de l'école Moo Duk Kwan® ait ouvert le 9 novembre 1945, le *Kwan Gi* n'a été créé qu'en juillet 1955. Alors que l'organisation était en pleine croissance (1953 - 1961), Hwang Kee réalisa l'importance de développer sa marque pour assurer la visibilité de l'art.

Le *Kwan Gi* a été conçu par Hwang Kee comme un logo pour symboliser sa philosophie des arts martiaux et pour identifier les salles d'entraînement de l'école Moo Duk Kwan®. Très vite, le drapeau a été adopté avec enthousiasme par les élèves du monde entier, pour montrer à quel point ils étaient fiers et attachés à leur école et à ses valeurs.



En 1960, Hwang Kee ajouta des éléments nouveaux à son art et adopta le nom Soo Bahk Do, preuve de ses efforts pour ressusciter la culture coréenne et préserver l'histoire perdue des arts martiaux coréens, (histoire redécouverte par son étude du livre *Moo Yei Do Bo Tong Ji*). Petit à petit, le *Kwan Gi* s'est ancré dans le cœur et l'esprit des pratiquants d'arts martiaux coréens, et fut reconnu comme un symbole de la nouvelle indépendance de la nation coréenne et de sa culture.

Du fait du succès et de l'attrait du grand public pour l'école Moo Duk Kwan®, le gouvernement coréen décida d'intervenir dans le milieu des arts martiaux et en 1964, l'Association coréenne de Tae Kwon Do fut créée, avec pour objectif la réunion de tous les pratiquants d'arts martiaux coréens sous un seul nom. Faisant face à d'énormes pressions politiques, Hwang Kee fut essentiellement attaché à la préservation de son école et de son système. Il s'engagea dans une bataille juridique pour maintenir son droit à l'indépendance, jusque devant la Cour suprême coréenne en juin 1966. À cette époque, la fracture parmi les membres de l'école Moo Duk Kwan®

était devenue évidente, en raison des pressions politiques croissantes et des conflits de loyauté. Il est intéressant de noter que certains élèves dont les liens avec le Moo Duk Kwan® et avec Hwang Kee se sont distendus à ce moment-là, ont continué à utiliser l'emblème et le nom Moo Duk Kwan® et à les afficher fièrement. Même si beaucoup ont cédé aux pressions politiques et ont adopté le nom de Tae Kwon Do, ils n'ont pas renoncé à utiliser le *Kwan Gi*. Cela montre le fort impact émotionnel lié au drapeau et l'attachement à tout ce qu'il symbolise.

En 1987, aux États-Unis, Hwang Kee a déposé le *Kwan Gi* afin d'éviter que des parties n'étant plus affiliées n'usurpent l'école Moo Duk Kwan® ou n'en donnent une mauvaise image. Aujourd'hui encore, certains utilisent le *Kwan Gi* de Hwang Kee sans connaître son origine, sa signification et son histoire, sans savoir que seuls les membres actuels de l'organisation Moo Duk Kwan® sont légalement autorisés à l'utiliser.

Le *Kwan Gi* de l'école Moo Duk Kwan® représente l'esprit d'un guerrier invincible et d'un érudit dévoué. Ce qu'il représente s'est avéré bien plus résistant et puissant que toutes les forces qui l'ont combattu depuis sa création. Le cœur, l'esprit et l'héritage de Hwang Kee perdurent dans la première image, ce poing, créée pour représenter l'essence de l'œuvre de sa vie.

*Phil Duncan, Sa Bom | MYSB Editorial Team*



*Anniversary and Heritage Program variations of the Moo Duk Kwan® Kwan Gi. These variations are only used for those specific events.*



**TRADITION**

# Mountain Person

Lacing up my boots, I reflect on heading up to the same hunting camp, at the same time, the year before. It had been four months since major knee surgery after being caught in an avalanche while helicopter skiing in Alaska. I had been diligently rehabbing ever since with countless hours of core and leg strengthening exercises and miles of hiking and biking. However, hiking with a 60+ pound backpack for several hours, deep into the steep and rugged Rocky Mountain high country was a risky next level challenge. My confidence was low and at the same time I felt fortunate to still be out doing what I love and what is necessary to fuel my spirit.



It was April 10, 2012, the same day I started training Soo Bahk Do 33 years earlier and the second day of a hair raising helicopter skiing trip in the Chugach Mountains of Alaska. As we approached the terrain we would be skiing, it didn't seem quite right to me. The exposure looked unstable with a series of surface slides in the area. We landed on the ridge and piled out of the helicopter. Starting with our guide, everyone skied down one at a time with no problems from what I could see. I was the last skier to go. The first section was a gentle slope with about 8" of fresh snow and good skiing. It then dropped off into a steep shoot you couldn't see until you were in it. After a turn or two the snow under me began to move. Before I knew it, I was swept off my feet and pulled down the mountain. At this point I had to do everything in my power to keep my head above the surface and not get turned backwards or start tumbling.

I remember going into survival mode and becoming completely calm and focused, at the same time working extremely hard to avoid getting buried. The snow started to harden like wet concrete as I continued to struggle and tell myself not to give up, "stay relaxed and keep breathing". It became more difficult to do so. Then my right knee popped, it didn't hurt but I had a good idea of what happened. I couldn't dwell on it and kept working to survive. Luckily the slope had an uphill run out and the massive field of churned snow came to a complete stop pushing me to the surface. My skis somehow stayed on and all that was missing was one ski pole. I looked up at the aftermath and saw my pole sticking out of the snow about thirty yards above. gingerly, I stepped up the debris to retrieve it and skied down to the awaiting group. As we started skiing down to the helicopter pick up point, I put a little more pressure on my right ski and felt my knee pop again. It was then that I knew I had some real damage to contend with. I knew my chance of testing for Chil Dan in November was over, although, I was extremely relieved to escape the whole ordeal with my life. I truly feel my years of Soo Bahk Do training is what kept me from not getting hurt worse or dying that day.

The same night of my accident Kwan Jang Nim had a dream he was in the mountains and saw a bear that was two different colors. When he woke, he thought of me, of all people. Soon after that he received a call from Hays Sa Bom Nim telling him what had happened to me in Alaska."

*"Sunin train their hearts, minds and their lives center upon the spirit rather than the body or other material aspect of life."*



I finished tying my boots, swung my pack over my back, grabbed my bow and started the grueling trek towards camp. This year was different, I was healthier, stronger and way more confident than the year before. I knew I was testing for Chil Dan this year and this is an important part of my training, *Sun Do* training.

### **Hwa Sun**

*Hwa: Flower*

*Sun: Mountain Person*

### **Sun Do**

*The way of the Mountain Person  
or the path of cultivating the Do.*

*Sun* or *Sunin* seek out the natural environment of the mountains to clearly and sincerely cultivate the Do in the purest manner. “*Sunin* train their hearts, minds and their lives center upon the spirit rather than the body or other material aspect of life.” I feel it is in nature where people learn most about themselves. In nature, as the flower (Hwa) grows and blossoms, so does the person.

Arriving at camp felt like returning home again. I take off my heavy pack and have a feeling of weightlessness that I knew was coming. It feels like your feet are going to leave the ground. After that subsided, a certain sense of freedom hit me. The freedom of the somewhat primitive lifestyle I get to live for the next week, leaving the secular world behind and focusing on nature and the hunt. To quote the Moo Do Chul Hahk; “For the *Sunin*, the spirit is the source of everything having to do with man. It follows that since man’s primal essence, primal drive, and primal spirit are the same as Heaven, these things represent man’s Three Gems. Man’s

harmonization of these Three Gems (primal essence, primal drive, and primal spirit) is called *gyung* (vigor); *gyung* refers to the body; and the body is believed to be free. These delineate a philosophy centered upon the self.”

*“Man’s freedom develops his essential force and enables him to unify mind and body.”*

My body wants to rest but my mind reminds me of all the work that needs to be done. There was a big rainstorm the night before and another one moving in fast. I was soaked from head to toe from pushing through the wet brush on the way up and Ko Dan Ja Shim Sa kicking class sweaty. First, I had to change into dry clothes before I became hypothermic. As they say in the wilderness, “If you sweat you die!”

Next, I needed to make shelter, collect water, set up my sleeping area, sort through gear and supplies, and hang my food high in a tree away from camp to deter any unwanted guests. I had to do all this in a short amount of time to avoid getting wet again. Staying warm and dry is essential. This is a cold camp which means no campfire. The smoke from the fire will move the elk out of the area and your clothes smelling like smoke doesn’t help you get any closer to your prey, especially when using traditional bow and arrow. The preparation prior to heading into the high country has to be organized and methodical. When the journey begins you have to stay organized and disciplined at all times. One act of complacency can lead to disaster. Your senses heighten and your awareness becomes sharper. You then realize you are both the hunter and the hunted. When you surrender to this reality is when you gain the utmost respect for the wilderness and the power it possesses. You are now ready to live in agreement with the basic principles of nature.



It is the opening morning of archery elk hunting season in Colorado. As a bowhunter this is a lot like Christmas morning when you were a child. I chose to sit in my tree stand. Other options would be to stay on the ground and locate the elk by spotting then stalking or listening for mating calls from the male elk, which is called bugling. If you hear bugling you can close the distance or imitate their bugle and try to coax them to come to you. It is too early in the season for the elk to be in full rut, so the tree stand seemed like the best option. When bull elk start fighting for the females, there is nothing more exciting than calling in an angry, screaming, testosterone driven bull elk into bow range. It's enough to make your heart jump out of your chest. Talk about trying to stay calm under pressure when a 900 pound bull comes charging right at you! Again, Soo Bahk Do has prepared me for this type of situation.

I get into my tree stand at first light. One would think sitting in a tree for several hours must become boring, but it's not. If you really study nature and pay attention to the slightest changes, you realize that there is a lot going on. It is fascinating to watch and listen to nature as it comes alive in the morning. When you embrace every moment is when you really start to feel one with nature and its rhythm. You can stay very occupied by being aware of the directions, change of weather, light, wind and temperature all while listening to the animals and insects communicate and go about their daily routine. You never know what is going to happen next or what might come into the area. This anticipation alone can be exhilarating.

I reflect on the year before when I was sitting in my stand. I remember it was a beautiful and quiet evening when something caught my eye. I could hardly believe it. Trudging along right towards me was a bear that was two different colors! It was brown with a blonde, almost white stripe as wide as his head running all the way down its back tapering to a point. Of course I instantly thought of Kwan Jang Nim's dream. I watched this bear ten yards away drink out of a wallow, root around a bit and then move on, disappearing into the dark timber. I named it "Spirit Bear."

As I sit motionless, my thoughts turn to Soo Bahk Do philosophy and its connection to nature. I think of Hwa Sun Hyung and do a repetition in my mind. I try to comprehend the *Sunin* and what tough people they must have been, essentially living off the land in the most extreme conditions yet completely content. I think about Kwon Bup and how it relates to the *Sunin*. I marvel at how the Founder translated Hwa Sun Hyung from the Moo Yei Do Bo Tong Ji and there is a name for every posture and how it is one person's performance of a partner sparring exercise. I become overwhelmed with what an honor it is to have been taught this beautiful form.

I wonder if my heli-skiing accident happened for a reason? It certainly gave me a deeper appreciation for life. Is that what I needed in order to fully embrace this test? I am truly grateful for my friends waiting another year so we could all test together. Would Kwan Jang Nim still have had that dream? Would I have still seen the Spirit Bear?

The next time I saw Kwan Jang Nim, I showed him a picture of the Spirit Bear, he said, "That was the bear in my dream."

**Jeff Griggs, Sa Bom | UNITED STATES**



Photograph of the Spirit Bear, taken by Jeff Griggs SBN



# Persona de montaña

Mientras me abrocho las botas, reflexiono sobre cómo me dirigí al mismo campamento de caza, a la misma hora, el año anterior. Habían pasado cuatro meses desde que se sometió a una cirugía mayor de rodilla después de quedar atrapado en una avalancha mientras esquiaba en helicóptero en Alaska. Desde entonces me había estado rehabilitando diligentemente con incontables horas de ejercicios para fortalecer el tronco y las piernas y kilómetros de caminatas y ciclismo. Sin embargo, caminar con una mochila de más de 60 libras durante varias horas, en lo profundo de las escarpadas y escarpadas tierras altas de las Montañas Rocosas, fue un desafío arriesgado del siguiente nivel. Mi confianza era baja y al mismo tiempo me sentía afortunada de seguir haciendo lo que amo y lo que es necesario para alimentar mi espíritu.



Era el 10 de abril de 2012, el mismo día que comencé a entrenar Soo Bahk Do 33 años antes y el segundo día de un espeluznante viaje de esquí en helicóptero en las montañas Chugach de Alaska. A medida que nos acercábamos al terreno donde estaríamos esquiando, no me parecía del todo bien. La exposición parecía inestable con una serie de deslizamientos de superficie en el área. Aterrizaron en la cresta y bajamos del helicóptero. Comenzando con nuestro guía, todos descendieron esquiando uno a la vez sin problemas por lo que pude ver. Fui el último esquiador en ir. El primer tramo fue una pendiente suave con unos 8" de nieve fresca y buen esquí. Luego cayó en una pendiente empinada que no podías ver hasta que estabas dentro. Después de una o dos vueltas, la nieve debajo de mí comenzó a moverse. Antes de darme cuenta, me arrastraron y me arrastraron montaña abajo. En ese momento tuve que hacer todo lo que estuviera a mi alcance para mantener la cabeza por encima de la superficie y no volverme hacia atrás ni empezar a dar vueltas.

Recuerdo haber entrado en modo de supervivencia y estar completamente tranquilo y concentrado, al mismo tiempo que trabajé muy duro para evitar quedar enterrado. La nieve comenzó a endurecerse como cemento húmedo mientras yo continuaba luchando y diciéndome a mí mismo que no debía rendirme, "mantente relajado y sigue respirando". Se volvió

más difícil hacerlo. Luego me estalló la rodilla derecha, no me dolía pero tenía una buena idea de lo que pasó. No podía pensar en ello y seguí trabajando para sobrevivir. Afortunadamente, la pendiente tenía un final cuesta arriba y el enorme campo de nieve batida se detuvo por completo empujándome a la superficie. De alguna manera mis esquís se quedaron puestos y lo único que faltaba era un bastón de esquí. Miré las consecuencias y vi mi palo sobresaliendo de la nieve a unos treinta metros de altura. Con cautela, subí a los escombros para recuperarlos y esquié hacia el grupo que esperaba. Cuando comenzamos a esquiar hasta el punto de recogida del helicóptero, presioné un poco más mi esquí derecho y sentí que mi rodilla se rompía nuevamente. Fue entonces cuando supe que tenía que lidiar con un daño real. Sabía que mi oportunidad de realizar la prueba de Chil Dan en noviembre había terminado, aunque me sentí extremadamente aliviado de escapar con vida de toda esta terrible experiencia. Realmente siento que mis años de entrenamiento de Soo Bahk Do son lo que me impidió lastimarme más o morir ese día.

La misma noche de mi accidente, Kwan Jang Nim tuvo un sueño: estaba en las montañas y vio un oso de dos colores diferentes. Cuando despertó, pensó en mí, en todas las personas. Poco después recibió una llamada de Hays Sa Bom Nim contándole lo que me había pasado en Alaska.



Terminé de atarme las botas, me colgué la mochila a la espalda, agarré mi arco y comencé la agotadora caminata hacia el campamento. Este año fue diferente, estaba más saludable, más fuerte y con mucha más confianza que el año anterior. Sabía que estaba haciendo pruebas para Chil Dan este año y esta es una parte importante de mi entrenamiento, el entrenamiento *Sun Do*.

### **Hwa Sun**

*Hwa: Flor*

*Sun: Persona de la Montaña*

### **Sun Do**

*El camino del Hombre de la Montaña o  
el camino de cultivar el Do.*

*Sun* o *Sunin* buscan el entorno natural de las montañas para cultivar con claridad y sinceridad el Do de la forma más pura. “Los *Sunin* entran sus corazones, sus mentes y sus vidas se centran en el espíritu más que en el cuerpo u otro aspecto material de la vida”. Siento que es en la naturaleza donde la gente aprende más sobre sí misma. En la naturaleza, a medida que la flor (*Hwa*) crece y florece, también lo hace la persona.

Llegar al campamento fue como volver a casa. Me quite mi pesada mochila y tengo una sensación de ingratidez que sabía que vendría. Se siente como si tus pies fueran a despegar del suelo. Después de que eso pasó, me invadió una cierta sensación de libertad. La libertad del estilo de vida algo primitivo que viviré durante la próxima semana, dejando atrás el mundo secular y centrándome en la naturaleza y la caza. Para citar al Moo Do Chul Hahk; “Para los *Sunin*, el espíritu es la fuente de todo lo que tiene que ver con el hombre. De ello se deduce que, dado que la esencia primordial, el impulso primordial y el espíritu primordial del hombre son los mismos que el Cielo, estas cosas representan las

Tres Joyas del hombre. La armonización por parte del hombre de estas Tres Joyas (esencia primordial, impulso primordial y espíritu primordial) se llama *gyung* (vigor); *gyung* se refiere al cuerpo; y se cree que el cuerpo es libre. Estos delinean una filosofía centrada en uno mismo”.

*“La libertad del hombre desarrolla su fuerza esencial y le permite unificar mente y cuerpo.”*

Mi cuerpo quiere descansar pero mi mente me recuerda todo el trabajo que hay que hacer. Hubo una gran tormenta la noche anterior y otra avanzaba rápidamente. Estaba empapado de pies a cabeza por empujar a través de la maleza mojada en el camino hacia arriba y Ko Dan Ja Shim Sa pateando la clase sudoroso. Primero, tuve que cambiarme y ponerme ropa seca antes de sufrir hipotermia. Como dicen en el desierto: “¡Si sudas, mueres!” A continuación, necesitaba construir un refugio, recolectar agua, preparar mi área para dormir, ordenar el equipo y los suministros y colgar mi comida en lo alto de un árbol, lejos del campamento, para disuadir a cualquier huésped no deseado. Tuve que hacer todo esto en poco tiempo para evitar volver a mojarme. Mantenerse abrigado y seco es esencial. Este es un campamento frío, lo que significa que no hay fogatas. El humo del fuego sacará al alce del área y tu ropa que huele a humo no te ayudará a acercarte más a tu presa, especialmente cuando usas arco y flecha tradicionales. La preparación previa a dirigirse a las tierras altas debe ser organizada y metódica. Cuando comienza el viaje hay que mantenerse organizado y disciplinado en todo momento. Un acto de complacencia puede conducir al desastre. Tus sentidos se intensifican y tu conciencia se vuelve más aguda. Entonces te das cuenta de que eres al mismo tiempo el cazador y la presa. Cuando te entregas a esta realidad es cuando obtienes el máximo respeto por la naturaleza y el poder que posee. Ahora estás preparado para vivir de acuerdo con los principios básicos de la naturaleza.

*Los Sunin entran sus corazones, sus mentes y sus vidas se centran en el espíritu más que en el cuerpo u otro aspecto material de la vida*



Es la mañana de apertura de la temporada de caza de alces con arco en Colorado. Como cazador con arco, esto se parece mucho a la mañana de Navidad cuando eras niño. Elegí sentarme en el puesto de mi árbol. Otras opciones serían permanecer en el suelo y localizar al alce, detectándolo y luego acechándolo o escuchando las llamadas de apareamiento del alce macho, lo que se llama clarín. Si escuchas un clarín, puedes acortar la distancia o imitar su clarín e intentar convencerlos de que se acerquen a ti. Es demasiado temprano en la temporada para que los alces estén en pleno celo, por lo que el soporte del árbol parecía la mejor opción. Cuando los alces toro comienzan a pelear por las hembras, no hay nada más emocionante que llamar a un alce toro enojado, gritando y impulsado por la testosterona al rango de arco. Es suficiente para que el corazón se le salga del pecho. ¡Hable sobre tratar de mantener la calma bajo presión cuando un toro de 900 libras se lanza hacia usted! Nuevamente, Soo Bahk Do me ha preparado para este tipo de situación.

Me subo a mi árbol con las primeras luces del día. Uno pensaría que sentarse en un árbol durante varias horas debería resultar aburrido, pero no lo es. Si realmente estudias la naturaleza y prestas atención a los más mínimos cambios, te das cuenta de que están sucediendo muchas cosas. Es fascinante observar y escuchar la naturaleza mientras cobra vida por la mañana. Cuando abrazas cada momento es cuando realmente empiezas a sentirte uno con la naturaleza y su ritmo. Puede mantenerse muy ocupado estando atento a las direcciones, los cambios de clima, la luz, el viento y la temperatura, mientras escucha a los animales e insectos comunicarse y realizar su rutina diaria. Nunca se sabe qué va a pasar a continuación o qué podría pasar en el área. Esta anticipación por sí sola puede resultar estimulante.

Reflexiono sobre el año anterior cuando estaba sentado en mi stand. Recuerdo que era una tarde hermosa y tranquila cuando algo me llamó la atención. Casi no lo podía creer. ¡Caminando hacia mí había un oso de dos colores diferentes! Era marrón con una raya rubia, casi blanca, tan ancha como su cabeza, que recorría toda su espalda y se estrechaba hasta llegar a una punta. Por supuesto, al instante pensé en el sueño de Kwan Jang Nim. Vi a este oso, a diez metros de distancia, beber de un revolcadero, hurgar un poco y luego seguir adelante, desapareciendo en la madera oscura. Lo llamé "Oso espiritual".



Mientras me siento inmóvil, mis pensamientos se dirigen a la filosofía Soo Bahk Do y su conexión con la naturaleza. Pienso en Hwa Sun Hyung y hago una repetición en mi mente. Intento comprender a los *Sunin* y lo duras que debieron ser, viviendo esencialmente de la tierra en las condiciones más extremas pero completamente contentas. Pienso en Kwon Bup y en cómo se relaciona con el Sunin. Me maravillo de cómo el Fundador tradujo Hwa Sun Hyung del Moo Yei Do Bo Tong Ji y hay un nombre para cada postura y cómo es la realización de un ejercicio de sparring en pareja por parte de una persona. Me siento abrumado por el honor que es que me hayan enseñado esta hermosa forma.

Me pregunto si mi accidente de heliesquí ocurrió por alguna razón. Ciertamente me dio una apreciación más profunda de la vida. ¿Es eso lo que necesitaba para aceptar plenamente esta prueba? Estoy realmente agradecido por mis amigos que esperaron un año más para que todos pudiéramos realizar la prueba juntos. ¿Kwan Jang Nim todavía habría tenido ese sueño? ¿Habría visto todavía el Spirit Bear?

La siguiente vez que vi a Kwan Jang Nim, le mostré una foto del Oso Espíritu y dijo: "Ese era el oso de mi sueño".

*Jeff Griggs, Sa Bom | UNITED STATES*

23



# Être de la montagne

En laçant mes bottes, je repense à mon départ pour ce même camp de chasse, à la même heure, l'année précédente. Quatre mois auparavant on m'opérait du genou, après m'être retrouvé piégé dans une avalanche en faisant du ski en hélicoptère en Alaska. Depuis, je suivais assidûment une rééducation composée d'innombrables heures de renforcement des jambes et du tronc et de kilomètres de randonnée à pied et à vélo. Néanmoins, randonner à travers les sentiers escarpés et accidentés des Rocheuses, avec un sac à dos de plus de 27 kilos pendant plusieurs heures demeurait un défi hautement risqué. Sans grande assurance, je me sentais chanceux de pouvoir continuer à faire ce que j'aimais et ce qui était nécessaire pour "nourrir" mon esprit.



C'était le 10 avril 2012, le jour même où j'avais commencé à m'entraîner au Soo Bahk Do, 33 ans plus tôt, et le deuxième jour d'un voyage de ski en hélicoptère dans les montagnes Chugach en Alaska. Alors que nous approchions du terrain sur lequel nous allions skier, j'ai eu un mauvais pressentiment. La descente me semblait instable, avec une série d'avalanches alentours. Nous avons atterri sur la crête et sommes descendus en trombe de l'hélicoptère. Nous suivions notre guide, tout le monde semblait descendre sans problème. J'étais le dernier à partir. La première section était en pente douce, avec environ 20 centimètres de neige fraîche. Mais bientôt, la pente est devenue plus raide, si bien que la vision vers l'avant était très réduite. Après un ou deux virages, la neige a commencé à bouger. Avant même de m'en rendre compte, j'ai été balayé et emporté dans la pente. À ce moment-là, j'ai tout fait pour garder la tête à la surface et pour ne pas me retrouver à l'envers sous la neige.

Je me souviens être passé en mode survie et être devenu complètement calme et concentré, tout en faisant des efforts considérables pour éviter d'être enseveli. La neige a commencé à durcir comme du béton mouillé tandis que je continuais à lutter en me disant de ne pas abandonner, de "rester détendu et de continuer à respirer". Cela devenait de plus en plus difficile. C'est alors que mon genou droit a éclaté. Je n'ai pas eu mal, mais j'avais une bonne idée de ce qui s'était passé. Je ne pouvais pas m'y attarder et j'ai continué à batailler pour ma survie. Par chance, la pente est devenue moins raide et l'avalanche s'est complètement arrêtée, me poussant à la surface. Mes skis sont restés accrochés, il ne me manquait qu'un bâton de ski. J'ai regardé vers l'arrière et j'ai vu mon bâton dépasser de la neige à environ trente mètres au-dessus. Avec précaution, je suis remonté à travers les débris pour le récupérer et j'ai skié jusqu'au groupe qui m'attendait en contrebas. Alors que nous commençons à descendre vers le point de ramassage de l'hélicoptère, j'ai appuyé un peu plus sur mon ski droit et j'ai senti mon genou bouger à nouveau. C'est à ce moment-là que j'ai compris qu'il y avait un sérieux problème. Mes chances de passer le test de Chil Dan en novembre étaient réduites à néant, mais j'étais extrêmement soulagé de m'en sortir indemne. Je pense sincèrement que ce sont mes années d'entraînement au Soo Bahk Do qui m'ont empêché de me blesser plus gravement ou de mourir ce jour-là.

La nuit même de mon accident, Kwan Jang Nim a rêvé qu'il était dans les montagnes ; dans son rêve, il a vu un ours bicolore. Lorsqu'il s'est réveillé, il a pensé à moi. Peu après, il a reçu un appel de Hays Sa Bom Nim lui racontant ce qui m'était arrivé en Alaska.



J'ai fini d'attacher mes bottes, j'ai fait basculer mon sac sur mon dos, j'ai attrapé mon arc et j'ai commencé la difficile randonnée vers le camp. Cette année était différente, j'étais en meilleure santé, plus fort et beaucoup plus confiant que l'année précédente. Je savais que je passais le test du Chil Dan cette année et qu'il s'agissait d'une partie importante de mon entraînement, l'entraînement au *Sun Do*.

### **Hwa Sun**

*Hwa: Fleur*

*Sun: Montagnard*

### **Sun Do**

*La voie du montagnard ou la voie de la culture du Do.*

*Sun* ou *Sunin* recherche l'environnement naturel des montagnes pour cultiver clairement et sincèrement le *Do* de la manière la plus pure. "Les *Sunin* entraînent leur cœur et leur esprit et centrent leur vie sur l'esprit plutôt que sur le corps ou tout autre aspect matériel de la vie. Je pense que c'est dans la nature que les gens apprennent le plus sur eux-mêmes. Dans la nature, la personne grandit et s'épanouit en même temps que la fleur (*Hwa*).

En arrivant au camp, j'ai eu l'impression de rentrer chez moi. J'enlève mon lourd sac et je ressens une sensation d'apesanteur que je savais venir. J'ai l'impression que mes pieds vont quitter le sol. Une fois cette sensation apaisée, un certain sentiment de liberté m'envahit. La liberté du mode de vie quelque peu primitif que je vais vivre pendant la semaine à venir, en laissant le monde séculier derrière moi et en me concentrant sur la nature et la chasse. Pour citer le *Moo Do Chul Hahk* : "Pour les *Sunin*, l'esprit est la source de tout ce qui concerne l'homme. Il s'ensuit que, puisque l'essence primitive, la pulsion primitive et l'esprit primitif de l'homme sont identiques au Ciel, ces éléments représentent les trois joyaux de l'homme. L'harmonisation par l'homme de ces trois joyaux (essence primitive, pulsion primitive et esprit primitif) est appelée *gyung* (vigueur) ; *gyung* se réfère au corps ; et le corps est considéré comme libre. Ces éléments définissent une philosophie centrée sur le soi".

*"La liberté de l'homme développe sa force essentielle et lui permet d'unifier l'esprit et le corps.*

Mon corps veut se reposer, mais mon esprit me rappelle tout le travail qu'il reste à faire. Il y a eu une grosse tempête de pluie la nuit précédente et une autre arrive. J'étais trempée de la tête aux pieds après avoir traversé les broussailles mouillées en montant, trempé comme pendant une séance de coup de pied au *Ko Dan Ja Shim Sa*. Je devais d'abord mettre des vêtements secs avant de tomber en hypothermie. Comme on dit, dans la nature, "Si tu transpires, tu meurs !". Ensuite, j'ai dû construire un abri, collecter de l'eau, installer mon aire de couchage, trier mon matériel et mes provisions, et suspendre ma nourriture à un arbre loin du camp pour décourager tout invité indésirable. Je devais faire tout cela en peu de temps pour éviter de me mouiller à nouveau. Il est essentiel de rester au chaud et au sec. Il s'agit d'un camp froid, ce qui signifie qu'il n'y a pas de feu de camp. La fumée qui se dégage du feu éloigne les élans de la zone et vos vêtements qui sentent la fumée ne vous aident pas à vous rapprocher de votre proie, surtout si vous utilisez un arc et des flèches traditionnelles. La préparation avant de se rendre dans les hautes terres doit être organisée et méthodique. Lorsque le voyage commence, il faut rester organisé et discipliné à tout moment. Un seul acte de négligence peut conduire à un désastre. Vos sens s'aiguisent et votre conscience devient plus aiguë. Vous réalisez alors que vous êtes à la fois le chasseur et le chassé. C'est en acceptant cette réalité que l'on acquiert le plus grand respect pour la nature sauvage et le pouvoir qu'elle possède. Vous êtes maintenant prêt à vivre en accord avec les principes fondamentaux de la nature.

*Les Sunin entraînent leur cœur et leur esprit et centrent leur vie sur l'esprit plutôt que sur le corps ou tout autre aspect matériel de la vie*



C'est le matin de l'ouverture de la saison de chasse à l'élan à l'arc dans le Colorado. Pour un chasseur à l'arc, c'est un peu comme le matin de Noël quand il était enfant. J'ai choisi de m'asseoir dans mon mirador. D'autres options consistent à rester au sol et à localiser l'élan en le repérant, puis en le traquant ou en écoutant les cris d'accouplement des mâles, ce que l'on appelle le "bugling". Si vous entendez le clairon, vous pouvez réduire la distance ou imiter le clairon et essayer d'amadouer l'animal pour qu'il vienne à vous. Il est trop tôt dans la saison pour que les élans soient en période de rut, c'est pourquoi le mirador semble être la meilleure option. Lorsque les élans mâles commencent à se battre pour les femelles, il n'y a rien de plus excitant que d'appeler un élan mâle en colère, hurlant et poussé par la testostérone à portée d'arc. Il n'en faut pas plus pour que votre cœur s'emballe. Il faut essayer de rester calme sous la pression lorsqu'un mâle de 900 livres fonce sur vous ! Encore une fois, le Soo Bahk Do m'a préparé à ce type de situation.

Je monte dans mon mirador aux premières lueurs du jour. On pourrait penser que s'asseoir dans un arbre pendant plusieurs heures devient ennuyeux, mais ce n'est pas le cas. Si l'on étudie vraiment son environnement et que l'on prête attention aux moindres changements, on se rend compte qu'il se passe beaucoup de choses. Il est fascinant de regarder et d'être à l'écoute le matin. C'est en embrassant chaque instant que l'on commence vraiment à se sentir en harmonie et vivre vraiment en rythme avec la nature. Vous pouvez rester très occupé en étant attentif aux directions, aux changements de temps, à la lumière, au vent et à la température, tout en écoutant les animaux et les insectes communiquer et vaquer à leurs occupations quotidiennes. On ne sait jamais ce qui va se passer ou ce qui va arriver dans la région. Cette incertitude peut être en elle-même exaltante.

Je repense à l'année précédente, lorsque j'étais assis dans mon arbre. Je me souviens que c'était une belle soirée tranquille lorsque quelque chose a attiré mon attention. J'avais du mal à y croire. Un ours bicolore se dirigeait vers moi ! Il était brun avec une bande blonde, presque blanche, aussi large que sa tête, qui descendait le long de son dos en se rétrécissant jusqu'à la pointe. Bien sûr, j'ai immédiatement pensé au rêve du Kwan Jang Nim. J'ai regardé cet ours, à dix mètres de là, s'abreuver dans une mare, fouiller un peu, puis s'éloigner, disparaissant dans la forêt sombre. Je l'ai appelé "l'ours spirituel".

Alors que je suis assis sans bouger, mes pensées se tournent vers la sagesse du Soo Bahk Do et son lien avec la nature. Je pense à Hwa Sun Hyung que je répète mentalement. J'essaie de comprendre les *Sunin* et les gens robustes qu'ils devaient être, vivant essentiellement de la terre dans les conditions les plus extrêmes et pourtant totalement satisfaits. Je pense au Kwon Bup et à son lien avec le *Sunin*. Je m'émerveille de la façon dont le fondateur a traduit le Hwa Sun Hyung du Moo Yei Do Bo Tong Ji ; de l'existence d'un nom pour chaque posture ; du fait qu'il s'agit d'un exercice de combat avec un partenaire. Je suis submergé par l'honneur qui m'a été fait d'apprendre cette forme magnifique.

Je me demande si mon accident d'hélicoptère n'a pas eu une raison d'être. En tout cas, il m'a permis de mieux apprécier la vie. Je suis vraiment reconnaissant à mes amis d'avoir attendu un an de plus pour que nous puissions tous passer l'examen ensemble. Est-ce que c'est ce dont j'avais besoin pour m'y engager pleinement ? Kwan Jang Nim aurait-il fait ce rêve ? Aurais-je pu voir l'ours spirituel ?

Plus tard, lorsque j'ai revu le Kwan Jang Nim, je lui ai montré une photo de l'ours. Il reconnut celui qui lui était apparu en rêve.

**Jeff Griggs, Sa Bom | UNITED STATES**





# PHILOSOPHY

# Moo Do Chul Hahk

무도철학

*Integrating the Moo Do Chul Hahk  
into teaching and training - Part 2*

29

*When you hear it, you forget it;  
when you see it, you remember it;  
when you do it, you know it.*

*Taken from the 'Message from Kwan Jang Nim', by Kwan Jang Nim  
H. C. Hwang in the August 2023 Moo Yei Shi Bo [Volume 18].*

## *Introduction*

This article is the second in a series of three articles that discuss the role of the *Moo Do Chul Hahk* in Moo Duk Kwan® teaching and training. Part I was published in the last edition of the *Moo Yei Shi Bo*. It introduced the *Moo Do Chul Hahk* and provided some background information about the book and Moo Do philosophy. This article provides some practical suggestions for integrating the *Moo Do Chul Hahk* into Moo Duk Kwan® practitioners' personal training and their lives.

The *Moo Do Chul Hakh* is an essential element of Moo Duk Kwan® practitioners' study and training. A few of the core elements of Soo Bahk Do training discussed by Chang Si Ja Hwang Kee include:

- Developing virtue and character as a *moodoin*;
- Application of the Song of Sip Sam Seh;
- Developing *dodeuk* (i.e., virtue) through balance and harmony;
- Goals and application of the three essential elements (right mind, right posture, right composure) and three great necessities (mind ki; inner ki; outer ki);
- Understanding and developing various aspects of ki in order to maintain, preserve, sustain and pass on life;
- Understanding and harmonizing aspects of *Um* and *Yang* and between *mun* (knowledge) and *moo* (martial skills);
- Application of the 10 Articles of Faith and eight key concepts;
- Understanding and acting in accordance with the principles of nature or *Do*; and,
- Principles, practices and emphasis in physical and mental training and discipline.

Moo Do is a values-driven philosophy and a fundamental purpose for practicing and training in Soo Bahk Do. Character and integrity are clearly established standards for Moo Duk Kwan® practitioners. Understanding and practicing the Five Moo Do Values and specifically, Moo Do as a philosophy is what makes Soo Bahk Do a *living art* and *action philosophy*. It becomes a living art because the training and practice carry through one's entire life. The Founder, Kwan Jang Nim, and many senior instructors exemplify this in their commitment to their training for their entire lives.

Moo Do is an action philosophy that is a guide for both personal and collective practice. It is the basis for the Moo Duk Kwan® family, the connections we develop with one another, and the learning that occurs during our training. This is a process that continues for a lifetime and the reason why even people who are not necessarily affiliated with the World Moo Duk Kwan® continue to value their relationships, friendships and experiences training with the Moo Duk Kwan®. It is also why studying and integrating Moo Do philosophy requires a lifetime. Thus, Soo Bahk Do is way of life and a living art, guided by a Moo Do philosophy.

---

***The true test of the extent to which  
Moo Do philosophy is understood  
is one's character and integrity***

---

## ***10 Suggestions for Integrating the Moo Do Chul Hahk into Personal Training***

The *Moo Do Chul Hahk* is not something that can be learned or understood using rote memory, recall or traditional testing strategies. Since Moo Do is an action philosophy, Moo Do principles and philosophy can be discussed but the real learning occurs when it is put into action. The true test of the extent to which Moo Do philosophy is understood is one's character and integrity. Below are 10 suggestions for integrating the *Moo Do Chul Hahk* into personal training.

- 1) Identify sections of the *Moo Do Chul Hahk* and the *Moo Yei Shi Bo* that you feel guide your training and develop a way of practicing those skills both in and out of the dojang.
- 2) Put into practice the material dealing with the Song of the Sip Sam Seh. This is a very old song that is easily understood and has many meaningful interpretations and applications to both martial arts practitioners and the general well-being of all people.
- 3) Raise questions about information provided in the *Moo Do Chul Hahk* and *Moo Yei Shi Bo* individually with your instructor and when appropriate, in class.
- 4) Investigate the history and translations of the *Tao Te Ching*, *I-Ching* and other sources of Eastern Philosophy.
- 5) Journal your thoughts and ideas about what you have learned from the *Moo Do Chul Hahk* with a focus on your understanding of key terms (Examples: *Moo Do*; *neh gung*; *weh gung*; *shim gung*; *cho shim*; *joong shim*; *jin shim*) and how you can apply them to your training and daily life.
- 6) If you are a student in school, consider researching and writing an essay or paper about a topic related to the *Moo Do Chul Hahk*, the Five Moo Do Values, or Eastern Philosophy such as Taoism or Confucianism.
- 7) Identify and share experiences you have had in your life where aspects of the *Moo Do Chul Hahk* are relevant.
- 8) Identify how what you have learned from the *Moo Do Chul Hahk* may help you and others improve their physical, mental, and spiritual health.
- 9) Identify statements or quotes in the *Moo Do Chul Hahk* that really resonate with you. And,
- 10) Write and continuously update a statement that describes your own personal Code of Ethics/Conduct or philosophy of training that incorporates what you've learned from the *Moo Do Chul Hahk*.

The *Moo Do Chul Hahk* is an important tool for guiding personal training and living a life of virtue and balance. It is a book that can be studied and read many times to discover ways in which Moo Do may be directly applied directly to one's training and life in general. It is recommended that all practitioners think about and internalize Moo Do philosophy and specific concepts from the *Moo Do Chul Hahk*.

The understanding, development and physical application of Moo Do philosophy should be a focus of teaching and training. One example is the key concept of *wan-gup*.

This important concept must be understood and practiced as a Moo Do value so that it can be applied to one's physical performance and applied in daily life. There are times when decisions and actions must be slowly and thoughtfully considered while others must be made quickly. *Thus, Soo Bahk Do requires training from inside-to-outside so that Moo Do philosophy is transformed from a deep internal understanding to direct action.*

Part III in this series of articles will appear in the next issue of the *Moo Yei Shi Bo*. It will offer suggestions to Moo Duk Kwan® instructors for incorporating the *Moo Do Chul Hahk* into their teaching. In 2024, Kwan Jang Nim H.C. Hwang plans to conduct a tour to introduce the concept of "Inside-to-Outside" for the development of martial artists. This will present many concepts from the *Moo Do Chul Hahk*. An article suggesting strategies for introducing and teaching concepts of the *Moo Do Chul Hahk* to young children will appear following Part III.

*Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES*

*John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES*



# Moo Do Chul Hahk

무도철학

## *Integración del Moo Do Chul Hahk en la enseñanza y la formación - Parte 2*

*Cuando lo escuchas, lo olvidas;  
cuando lo ves, lo recuerdas;  
cuando lo haces, lo sabes.*

(Tomado de *Saludos a todos los practicantes, partidarios y futuros miembros de Moo Duk Kwan por Kwan Jang Nim*  
H. C. Hwang en agosto de 2023 *Moo Yei Shi Bo*).

## Introducción

Este artículo es el segundo de una serie de tres artículos que analizan el papel del *Moo Do Chul Hahk* en la enseñanza y formación de Moo Duk Kwan®. La parte I se publicó en la última edición del *Moo Yei Shi Bo*. Presentó el *Moo Do Chul Hahk* y proporcionó información general sobre el libro y la filosofía del Moo Do. Este artículo proporciona algunas sugerencias prácticas para integrar el *Moo Do Chul Hahk* en el entrenamiento personal y en la vida de los practicantes de Moo Duk Kwan®.

El *Moo Do Chul Hahk* es un elemento esencial en el estudio y formación de los practicantes de Moo Duk Kwan®. Algunos de los elementos centrales del entrenamiento de Soo Bahk Do discutidos por Chang Si Ja Hwang Kee incluyen:

- Desarrollar la virtud y el carácter como *moodoin*;
- Aplicación de la Canción de Sip Sam Seh;
- Desarrollar *dodeuk* (es decir, virtud) a través del equilibrio y la armonía;

- Metas y aplicación de los tres elementos esenciales (mente correcta, postura correcta, compostura correcta) y las tres grandes necesidades (ki mental; ki interno; ki externo);
- Comprender y desarrollar diversos aspectos del ki para mantener, preservar, sostener y transmitir la vida;
- Comprender y armonizar aspectos de *Um* y *Yang* y entre *mun* (conocimiento) y *moo* (habilidades marciales);
- Aplicación de los 10 Artículos de Fe y ocho conceptos claves;
- Comprender y actuar de acuerdo con los principios de la naturaleza o *Do*; y,
- Principios, prácticas y énfasis en el entrenamiento y disciplina física y mental.

Moo Do es una filosofía impulsada por valores y un propósito fundamental para practicar y entrenar en Soo Bahk Do. El carácter y la integridad son estándares claramente establecidos para los practicantes de Moo Duk Kwan®. Comprender y practicar los Cinco Valores de Moo Do y específicamente, Moo Do como filosofía es lo que hace de Soo Bahk Do un arte vivo y una filosofía de acción. Se convierte en un arte vivo porque el entrenamiento y la práctica se extienden a lo largo de toda la vida. El fundador, Kwan Jang Nim, y muchos instructores experimentados ejemplifican esto en su compromiso con la formación durante toda su vida.

Moo Do es una filosofía de acción que es una guía para la práctica tanto personal como colectiva. Es la base de la familia Moo Duk Kwan®, las conexiones que desarrollamos entre nosotros y el aprendizaje que ocurre durante nuestra formación. Este es un proceso que continúa durante toda la vida y la razón por la cual incluso las personas que no están necesariamente afiliadas al World Moo Duk Kwan® continúan valorando sus relaciones, amistades y experiencias entrenando con el Moo Duk Kwan®. Es también la razón por la que estudiar e integrar la filosofía Moo Do requiere toda una vida. Así, el Soo Bahk Do es una forma de vida y un arte vivo, guiado por la filosofía del Moo Do.

# Diez sugerencias para integrar el Moo Do Chul Hahk en el entrenamiento personal

El *Moo Do Chul Hahk* no es algo que pueda aprenderse o entenderse mediante la memoria de memoria, el recuerdo o estrategias de prueba tradicionales. Dado que Moo Do es una filosofía de acción, los principios y la filosofía del Moo Do pueden discutirse, pero el verdadero aprendizaje ocurre cuando se pone en acción. La verdadera prueba de hasta qué punto se comprende la filosofía Moo Do es el carácter y la integridad de cada uno. A continuación se presentan 10 sugerencias para integrar *Moo Do Chul Hahk* en el entrenamiento personal.

- 1) Identifica las secciones del *Moo Do Chul Hahk* y del *Moo Yei Shi Bo* que crees que guían tu entrenamiento y desarrolla una forma de practicar esas habilidades tanto dentro como fuera del dojang.
- 2) Poner en práctica el material relacionado con la Canción del Sip Sam Seh. Esta es una canción muy antigua que se entiende fácilmente y tiene muchas interpretaciones y aplicaciones significativas tanto para los practicantes de artes marciales como para el bienestar general de todas las personas.
- 3) Plantee preguntas sobre la información proporcionada en *Moo Do Chul Hahk* y *Moo Yei Shi Bo* individualmente con su instructor y, cuando corresponda, en clase.
- 4) Investigar la historia y las traducciones del *Tao Te Ching*, *I-Ching* y otras fuentes de la Filosofía Oriental.
- 5) Registre sus pensamientos e ideas sobre lo que ha aprendido del *Moo Do Chul Hahk* centrándose en su comprensión de los términos clave (Ejemplos: *Moo Do*; *neh gung*; *weh gung*; *shim gung*; *cho shim*; *joong shim*; *jin shim*) y cómo puedes aplicarlos a tu entrenamiento y vida diaria.
- 6) Si eres estudiante en la escuela, considera investigar y escribir un ensayo o artículo sobre un tema relacionado con el *Moo Do Chul Hahk*, los 5 valores de Moo Do o la filosofía oriental como el taoísmo o el confucianismo.
- 7) Identifica y comparte experiencias que hayas tenido en tu vida donde aspectos del *Moo Do Chul Hahk* sean relevantes.
- 8) Identifique cómo lo que ha aprendido del *Moo Do Chul Hahk* puede ayudarle a usted y a otros a mejorar su salud física, mental y espiritual.
- 9) Identifique declaraciones o citas en *Moo Do Chul Hahk* que realmente resuenan con usted. y,
- 10) Escriba y actualice continuamente una declaración que describa su propio Código de Ética/Conducta o filosofía de capacitación personal que incorpore lo que ha aprendido de *Moo Do Chul Hahk*.

El *Moo Do Chul Hahk* es una herramienta importante para guiar el entrenamiento personal y vivir una vida de virtud y equilibrio. Es un libro que se puede estudiar y leer muchas veces para descubrir formas en las que Moo Do puede aplicarse directamente al entrenamiento y a la vida en general. Se recomienda que todos los practicantes piensen e interioricen la filosofía del Moo Do y conceptos específicos del *Moo Do Chul Hahk*.

La comprensión, el desarrollo y la aplicación física de la filosofía Moo Do debe ser un foco de enseñanza y formación. Un ejemplo es el concepto clave de *wan-gup*.

Este importante concepto debe entenderse y practicarse como un valor del Moo Do para que pueda aplicarse al rendimiento físico y en la vida diaria. Hay momentos en los que las decisiones y acciones deben considerarse lenta y cuidadosamente, mientras que otras deben tomarse

rápidamente. *Por lo tanto, Soo Bahk Do requiere entrenamiento de adentro hacia afuera para que la filosofía del Moo Do se transforme de una profunda comprensión interna a la acción directa.*

La parte III de esta serie de artículos aparecerá en el próximo número de *Moo Yei Shi Bo*. Ofrecerá sugerencias a los instructores de Moo Duk Kwan® para incorporar el *Moo Do Chul Hahk* en su enseñanza. En 2024, Kwan Jang Nim H.C. Hwang planea realizar una gira para presentar el concepto de “Inside-to-Outside” para el desarrollo de los artistas marciales. Esto presentará muchos conceptos del *Moo Do Chul Hahk*. Después de la Parte III aparecerá un artículo que sugiere estrategias para presentar y enseñar conceptos del *Moo Do Chul Hahk* a niños pequeños.

*Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES  
John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES*



# Moo Do Chul Hahk

무도철학

*Intégrer le Moo Do Chul Hahk dans  
l'entraînement et l'enseignement - Partie 2*

*Quand tu l'entends, tu l'oublies,  
quand tu le vois, tu t'en souviens,  
quand tu le fais, tu l'apprends.*

(Salutations aux élèves de l'école Moo Duk Kwan, à tous ceux qui les soutiennent et aux futurs pratiquants par le Kwan Jang Nim H. C. Hwang en Août 2023, Moo Yei Shi Bo)

36

## Introduction

Ceci est le deuxième article d'une série de trois, qui s'intéressent au rôle du livre *Moo Do Chul Hahk*, dans l'enseignement et l'entraînement de l'école Moo Duk Kwan®. La première partie est parue dans le dernier numéro du *Moo Yei Si Bo*. Le *Moo Do Chul Hahk* y était présenté et situé dans la philosophie Moo Do. Cet article-ci fait des suggestions pratiques pour intégrer le *Moo Do Chul Hahk* dans l'entraînement de chaque pratiquant et dans sa vie.

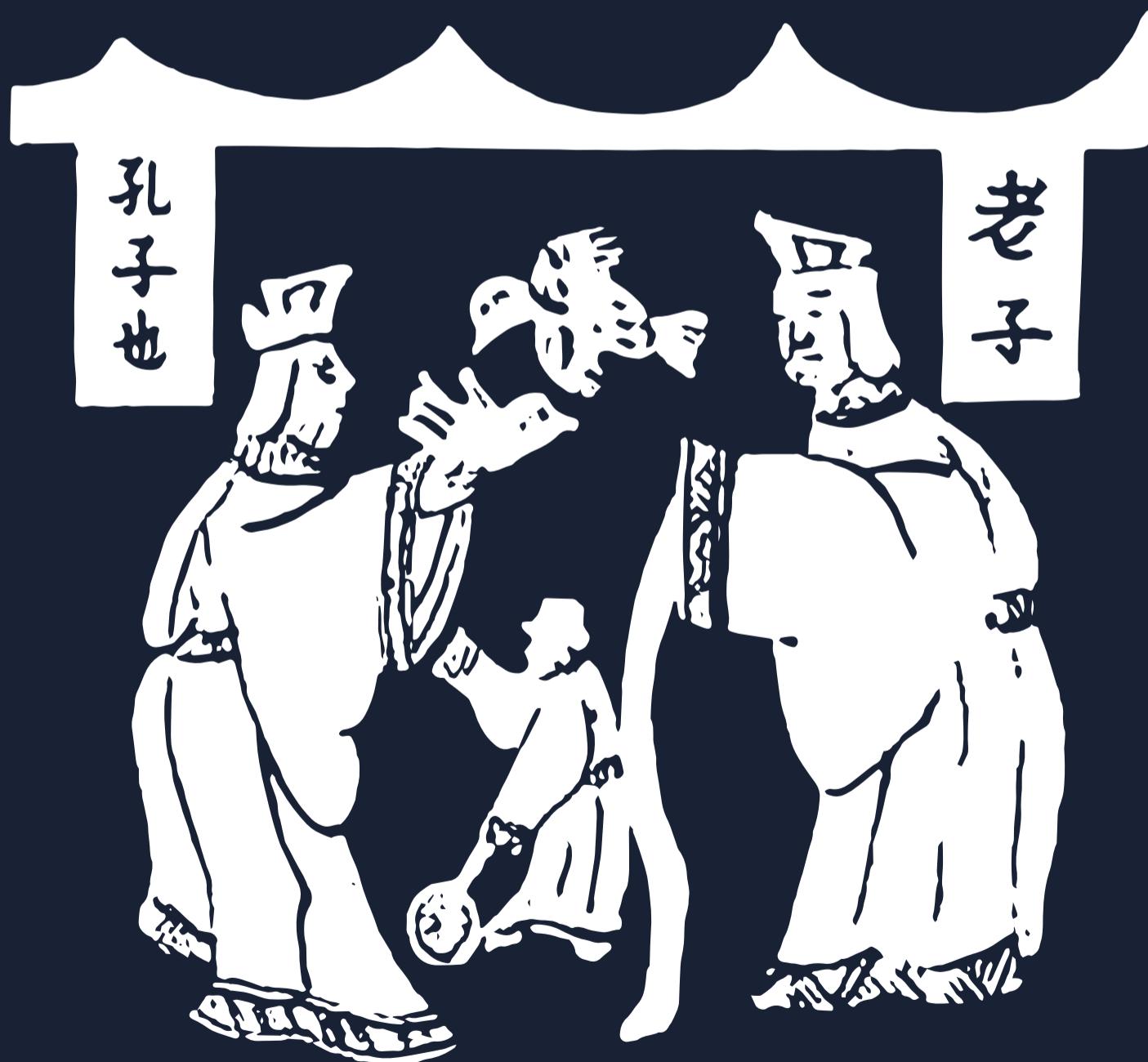
Le *Moo Do Chul Hahk* est un élément essentiel de l'étude et de la pratique d'un élève de l'école Moo Duk Kwan®. Un certain nombre des objectifs de base de l'entraînement de Soo Bahk Do selon Hwang Kee Chang Si Ja, sont présentés:

- développement du caractère et des qualités d'un *Moo Do In*.
- mise en pratique des principes énoncés dans la Chanson des Sip Sam Seh.

- développement des *dodeuk* via l'équilibre et l'harmonie.
- mise en pratique des 3 essentiels ("l'esprit correct", "la posture correcte", "le juste équilibre") et les Trois Grandes Nécessités (l'énergie mentale, l'énergie interne, l'énergie externe).
- compréhension des différents aspects du Ki, afin de le préserver, de le transmettre et de protéger le vivant.
- compréhension et harmonisation de différentes dimensions de *Um* et de *Yang* et des aspects *mun* (littérature) et *moo* (aptitudes martiales) du savoir.
- application des 10 articles et des 8 concepts.
- compréhension et attitudes en accord avec les principes de la Nature ou *Do*.
- compréhension et mise en oeuvre des principes de l'entraînement mental et physique.

Le Moo Do est une philosophie axée sur des valeurs et un objectif fondamental pour la pratique et l'entraînement du Soo Bahk Do. Le caractère et l'intégrité d'une personne sont ce par quoi on peut clairement évaluer les pratiquants du Moo Duk Kwan®. La compréhension et la pratique des cinq valeurs du Moo Do est ce qui fait du Soo Bahk Do un *art vivant* et une *pensée de l'action*. On peut parler d'un art vivant car la formation et la pratique de l'élève se poursuivent tout au long de sa vie. Le fondateur, Kwan Jang Nim, et de nombreux instructeurs seniors en sont un exemple de par leur engagement ininterrompu jusqu'à la fin de leur vie.

Le Moo Do est une philosophie de l'action qui sert de guide à la pratique personnelle et collective. C'est la base des liens que nous développons les uns avec les autres, de la "famille du Moo Duk Kwan®". C'est un processus de toute une vie, preuve en est que même les personnes qui ne sont plus affiliées au Moo Duk Kwan mondial conservent souvent leurs souvenirs de l'entraînement avec le Moo Duk Kwan®, leurs relations et leurs amitiés. Ainsi, le Soo Bahk Do est une manière de vivre, et un art vivant, guidé par la philosophie du Moo Do.



## ***10 suggestions pour intégrer Moo Do Chul Hahk à l'entraînement***

Le *Moo Do Chul Hahk* n'est pas quelque chose que l'on peut apprendre ou comprendre en utilisant le par cœur, la mémoire ou une stratégie traditionnelle. Le Moo Do étant une philosophie de l'action, ses principes et son sens peuvent en être discutés, mais c'est par leur mise en œuvre qu'on les comprend véritablement. Le véritable test de la compréhension de la philosophie Moo Do, ce sont le caractère et l'intégrité d'une personne.

Voici dix suggestions pour intégrer le *Moo Do Chul Hahk* dans l'entraînement personnel.

- 1) Repérez les sections du *Moo Do Chul Hahk* et du *Moo Yei Si Bo* qui vous intéressent et vont guider votre entraînement et mettez au point des exercices pour les pratiquer que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du dojang.
- 2) Mettez en pratique les éléments contenus dans la Chanson des Sip Sam Seh. C'est une chanson très ancienne, facile à comprendre et qui a de nombreuses interprétations et applications précieuses pour les pratiquants d'arts martiaux, mais qui va bien au-delà et concerne le bien-être de tous.
- 3) N'hésitez pas à poser des questions à votre instructeur sur ce que vous avez pu lire dans le *Moo Do Chul Hahk* et dans le *Moo Yei Si Bo*.
- 4) Etudiez l'histoire et les traductions du *Dao De Jing* et du *Yi Jing*, et intéressez-vous aux autres sources de la philosophie orientale.
- 5) Ecrivez dans un journal vos pensées et vos idées sur ce que vous avez lu dans le *Moo Do Chul Hahk*, en insistant sur votre compréhension des termes clés et la manière dont vous pouvez les appliquer à l'entraînement et dans votre vie quotidienne (exemples : *Moo Do, neh gung, weh gung, shim gung, cho shim, joong shim, jin shim*).
- 6) Si vous êtes étudiant, envisagez de faire des recherches et de rédiger un essai sur un sujet lié au *Moo Do Chul Hahk*, aux 5 valeurs du Moo Do ou à la philosophie orientale (taoïsme, le confucianisme...)
- 7) N'hésitez pas à partager les expériences que vous avez vécues où le *Moo Do Chul Hahk* a joué un rôle.
- 8) Essayez de comprendre comment vous avez appris du *Moo Do Chul Hahk* et de quelle manière cela peut vous aider à améliorer votre santé physique, mentale et spirituelle, ainsi que celle des autres.
- 9) Identifier les déclarations ou les citations du *Moo Do Chul Hahk* qui résonnent vraiment en vous et.
- 10) Rédigez et mettez à jour régulièrement votre code d'éthique/de conduite personnel ou votre philosophie de l'entraînement, qui intègre ce que vous avez appris dans le *Moo Do Chul Hahk*.

Le *Moo Do Chul Hahk* est un outil important non seulement pour l'entraînement personnel mais pour vivre une vie de vertu et d'équilibre. C'est un livre qui peut être lu et étudié plusieurs fois et qu'on peut ainsi découvrir et redécouvrir.

La compréhension et l'application de la philosophie du Moo Do devraient être au centre de l'enseignement et de l'entraînement. Le concept de *wan-gup*, le rythme, en est un exemple.

Comment l'appliquer à la performance physique et à la vie quotidienne ? Par exemple, en se rendant compte qu'il y a des moments où les décisions et les actions doivent être considérées lentement et de manière réfléchie, alors qu'à d'autres, il faut décider et agir vite.

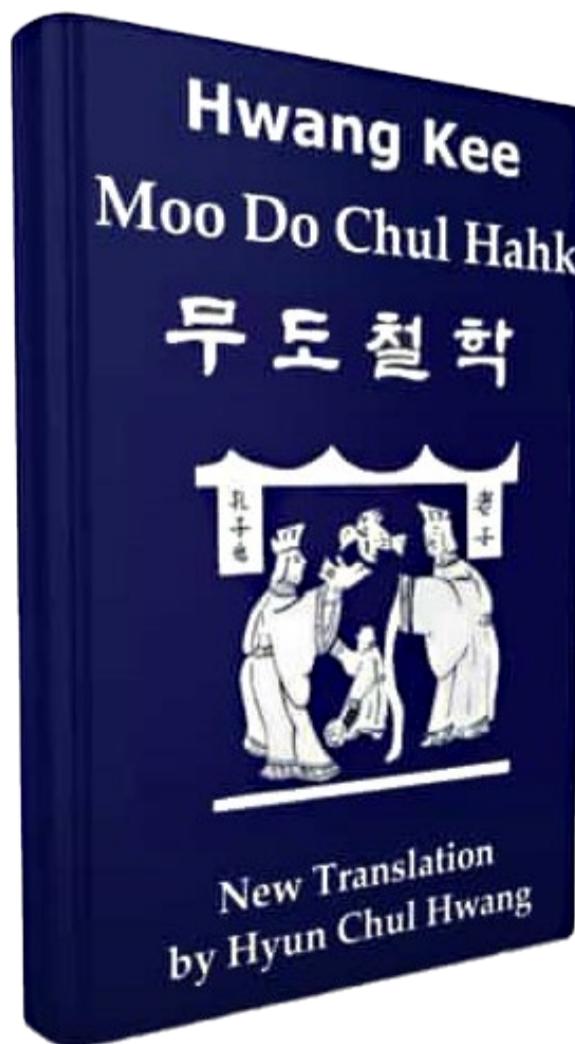
Ainsi, l'entraînement de Soo Bahk Do exige que l'on procède de l'intérieur vers l'extérieur, afin que la philosophie du Moo Do passe d'une compréhension interne à une action directe.

Le 3ème article de cette série apparaîtra dans le prochain numéro de *Moo Yei Shi Bo*. *Il fera des propositions aux instructeurs pour qu'ils appliquent le Moo Do Chul Hahk à leur enseignement, notamment en direction des jeunes enfants.*

En 2024, Kwan Jang Nim H.C. Hwang prévoit d'effectuer une tournée pour présenter le concept de " l'intérieur vers l'extérieur " pour le développement des pratiquants d'arts martiaux. Il y présentera de nombreux concepts du *Moo Do Chul Hahk*.

*Lawrence Seiberlich, Sa Bom | UNITED STATES*

*John Johnson, Sa Bom | UNITED STATES*





DISCIPLINE  
& RESPECT

# Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Awards

**T**hree World Moo Duk Kwan® members were presented with the Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award by H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, during the 2023 USA Moment with the Masters which was held in Tulsa, Oklahoma.

- James Donnelly SBN (Dan Bon 14436)
- Jeff Moonitz SBN (Dan Bon 17650)
- Fred Messersmith SBN (Dan Bon 20729)

## *History of the Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award*

There are now more than 50,000 official Moo Duk Kwan® Dan Bon holders worldwide who have pledged and demonstrated their support of the Moo Duk Kwan® and its mission of preserving Founder Hwang Kee's Korean Soo Bahk Do martial art system. A small number of members have gone above and beyond by providing an exceptional level of support over a long period of time. Their example has been inspirational to generations of members around them.

Three distinguished members received the first series of Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Awards from H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, during the Moo Duk Kwan® 70th Anniversary in Korea in 2015:

- Wha Young Chung SBN (Dan Bon 410)
- Larry Seiberlich SBN (Dan Bon 1815)
- Russ Hanke SBN (Dan Bon 4137)

## *Earned by a distinguished few*

Other World Moo Duk Kwan® members who have been identified, and nominated, to receive the Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award include, but are not limited to:

- Robert Shipley SBN (Dan Bon 4825) (*posthumously*)
- Vic Martinov SBN (Dan Bon 10189) (*posthumously*)
- Ted Mason SBN (Dan Bon 12895)
- Keiko Mason SBN (Dan Bon 19023) (*posthumously*)
- Ed Frampton SBN (Dan Bon 26245)
- John Maltby SBN (Dan Bon 26558)

Each of these members have made significant contributions which have helped shape Moo Duk Kwan® history and have helped lay the foundation for its future. Please join us in celebrating each of these members' remarkable contributions to the Moo Duk Kwan®.

Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Awards are an historic new distinction which World Moo Duk Kwan® encourages its licensed organizations around the world to embrace in order to acknowledge those in their respective countries who meet the eligibility criteria to be nominated, and recommended, to World Moo Duk Kwan® to receive this award.

To be eligible to receive a Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award, nominees must:

- Be an active member in good standing with World Moo Duk Kwan®;
- Be at least 75 years old;
- Hold a Ko Dan Ja rank;
- Have a long history of service to the Moo Duk Kwan®; and
- Be a school owner or have a long history of service in an official role or capacity.

*Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES*

# Premios Moo Duk Kwan® a la trayectoria

Tres miembros de World Moo Duk Kwan® recibieron el premio Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award de manos de H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, durante el Momento USA 2023 con el Masters que se celebró en Tulsa, Oklahoma.

- James Donnelly SBN (Dan Bon 14436)
- Jeff Moonitz SBN (Dan Bon 17650)
- Fred Messersmith SBN (Dan Bon 20729)

## *Historia del premio Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award*

Ahora hay más de 50.000 poseedores oficiales de Moo Duk Kwan® Dan Bon en todo el mundo que han prometido y demostrado su apoyo al Moo Duk Kwan® y su misión de preservar el sistema de arte marcial coreano Soo Bahk Do del fundador Hwang Kee. Un pequeño número de miembros han ido más allá al brindar un nivel excepcional de soporte durante un largo período de tiempo. Su ejemplo ha sido inspirador para generaciones de miembros que los rodean.

Tres miembros distinguidos recibieron la primera serie de premios Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Awards de manos de H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, durante el 70º aniversario de Moo Duk Kwan® en Corea en 2015:

- Wha Young Chung SBN (Dan Bon 410)
- Larry Seiberlich SBN (Dan Bon 1815)
- Russ Hanke SBN (Dan Bon 4137)

## *Obtenido por unos pocos distinguidos*

Otros miembros de World Moo Duk Kwan® que han sido identificados y nominados para recibir el premio Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award incluyen, entre otros:

- Robert Shipley SBN (Dan Bon 4825) (*póstumamente*)
- Vic Martinov SBN (Dan Bon 10189) (*póstumamente*)
- Ted Mason SBN (Dan Bon 12895)
- Keiko Mason SBN (Dan Bon 19023) (*póstumamente*)
- Ed Frampton SBN (Dan Bon 26245)
- John Maltby SBN (Dan Bon 26558)

Cada uno de estos miembros ha realizado contribuciones significativas que han ayudado a dar forma a la historia de Moo Duk Kwan® y han ayudado a sentar las bases para su futuro. Únase a nosotros para celebrar las notables contribuciones de cada uno de estos miembros al Moo Duk Kwan®.

Los premios Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Awards son una nueva distinción histórica que World Moo Duk Kwan® alienta a sus organizaciones autorizadas en todo el mundo a adoptar para reconocer a aquellos en sus respectivos países que cumplen con los criterios de elegibilidad para ser nominados y recomendados a World. Moo Duk Kwan® para recibir este premio.

Para ser elegible para recibir un premio Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award, los nominados deben:

- Ser un miembro activo y al día con World Moo Duk Kwan®;
- Tener al menos 75 años;
- Tener un rango de Ko Dan Ja;
- Tener una larga trayectoria de servicio al Moo Duk Kwan®; y
- Ser propietario de una escuela o tener una larga trayectoria de servicio en un rol o capacidad oficial.

*Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES*

# Le Lifetime Achievement Award de l'école Moo Duk Kwan®

Trois membres de l'école Moo Duk Kwan® mondial ont reçu un prix, le Lifetime Achievement Award de H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, lors de la tenue du séminaire, "Moment with the Masters" qui s'est tenu à Tulsa, Oklahoma, en novembre 2023.

- James Donnelly SBN, Dan Bon 14436
- Jeff Moonitz SBN, Dan Bon 17650
- Fred Messersmith SBN, Dan Bon 20729

## *Origine du Moo Duk Kwan Lifetime Achievement Award*

Il y a maintenant à travers le monde plus de 50 000 Dan Bon (élèves ayant reçu le 1er Dan au moins) de l'école Moo Duk Kwan® Dan, qui se sont engagés et ont montré leur soutien à son objectif : préserver le système de l'art martial coréen Soo Bahk Do du fondateur Hwang Kee. Un petit nombre de ces membres se sont surpassés en apportant un soutien exceptionnel sur une longue période. Ils sont une source d'inspiration pour beaucoup d'élèves autour d'eux.

Trois personnalités ont été récompensées par le Lifetime Achievement Awards par H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, lors du 70ème anniversaire du Moo Duk Kwan® en Corée en 2015. Il s'agissait de::

- Wha Young Chung SBN, Dan Bon 410
- Larry Seiberlich SBN, Dan Bon 1815
- Russ Hanke SBN, Dan Bon 4137

D'autres membres ont également été reconnus par la suite. Il s'agit de :

- Robert Shipley SBN, Dan Bon 4825 à titre *posthume*
- Vic Martinov SBN, Dan Bon 10189 à titre *posthume*
- Ted Mason SBN, Dan Bon 12895
- Keiko Mason SBN, Dan Bon 19023 à titre *posthume*
- Ed Frampton SBN, Dan Bon 26245
- John Maltby SBN, Dan Bon 26558

Chacun de ces membres a contribué de manière décisive à l'édification de l'école Moo Duk Kwan® et a posé les bases de son avenir. Rejoignez-nous pour les célébrer comme il se doit !

Le Lifetime Achievement Award de l'école Moo Duk Kwan® est une nouvelle distinction proposée par la Fédération mondiale World Moo Duk Kwan® de manière à ce qu'au niveau de chaque pays membre, soient reconnus celles et ceux qui le méritent. Il suffit de recommander ces honorables personnalités et qu'elles répondent aux critères d'éligibilité suivants:

- être membre actif en règle de la World Moo Duk Kwan®
- être âgé de 75 ans au moins
- être membre Ko Dan Ja (4ème Dan au moins)
- avoir été longtemps au service de l'école Moo Duk Kwan®
- avoir un dojang et y avoir enseigné de manière continue, ou avoir passé une longue période dans une fonction officielle de l'école Moo Duk Kwan®.

*Steven Lemner, Sa Bom | UNITED STATES*



*Recipients of the Moo Duk Kwan® Lifetime Achievement Award*



45

(L to R) James Donnelly SBN, Kwan Jang Nim HC Hwang, Jeff Moonitz SBN and Fred Messersmith SBN

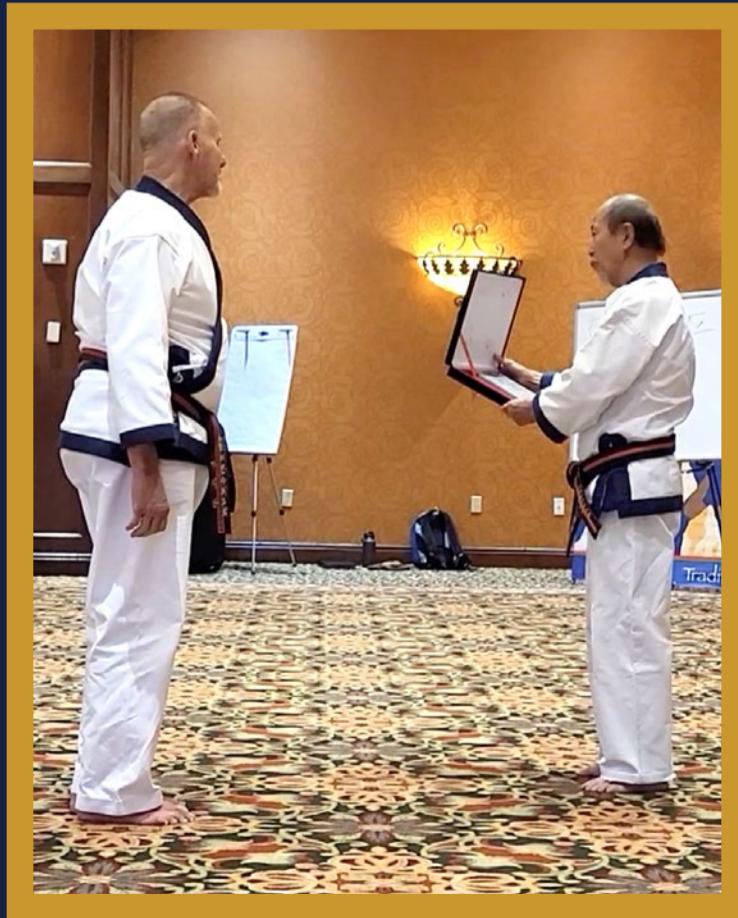


*Presentation of the  
Moo Duk Kwan® Lifetime  
Achievement Awards  
at the 2023 USA  
Moment with the Masters  
in Tulsa, Oklahoma USA.*

*James Donnelly SBN*



*Jeff Moonitz SBN*



*Fred Messersmith SBN*



47

# World Moo Duk Kwan® Ko Dan Ja Shim Sa and Moment with the Masters

**UNITED STATES**

10-17 November 2023





48





49





WORLD MOO DUK KWAN®



# Ko Dan Ja Shim Sa Australia

12-18 April 2024

## Southeast Asian Leadership Seminar

18-21 April 2024

Sydney Academy of Sport & Recreation  
Sydney, Australia

 FIND OUT MORE





**KO DAN JA SHIM SA**  
INTERNATIONAL MASTER LEVEL TESTING  
FRIDAY 12 APRIL – THURSDAY 18 APRIL 2024  
SUITABLE FOR EXPERIENCED ADULT MEMBERS



H.C. HWANG, Kwan Jang Nim

**S.E.A.L.S.**  
SOUTHEAST ASIAN LEADERSHIP SEMINAR  
THURSDAY 18 APRIL – SUNDAY 21 APRIL 2024  
OPEN TO ALL AGES AND RANKS



GUZMAN SBN



LEE SBN



KENYON SBN



SALINAS SBN

**REGISTER NOW AT**  
[SOOBALKDOMOODUKKWAN.COM.AU](http://SOOBALKDOMOODUKKWAN.COM.AU)





WORLD MOO DUK KWAN®



# Moo Duk Kwan® University Camp

14–16 June 2024

Wasatch Mountains  
Midway, Utah USA

 FIND OUT MORE

## *The third annual Moo Duk Kwan® University Camp*

Escape to the Wasatch Mountains and train with Kwan Jang Nim HC Hwang at the third annual Moo Duk Kwan® University Camp, held in Midway, Utah USA.

Learn that everywhere truly is a dojang with outdoor training sessions from a variety of experienced instructors including Kwan Jang Nim himself.

Watch the seminar presented by Kwan Jang Nim in 2022 on YouTube now:





WORLD MOO DUK KWAN®



54

# Euro Summer Camp

27 July - 3 August 2024

Hasliberg Reuti in the Swiss Alps  
Switzerland

 FIND OUT MORE

## *The Euro Summer Camp is back!*

After a six-year break, the Swiss Moo Duk Kwan® Federation will host another Euro Summer Camp in 2024, marking the 35th anniversary of the Swiss Federation.

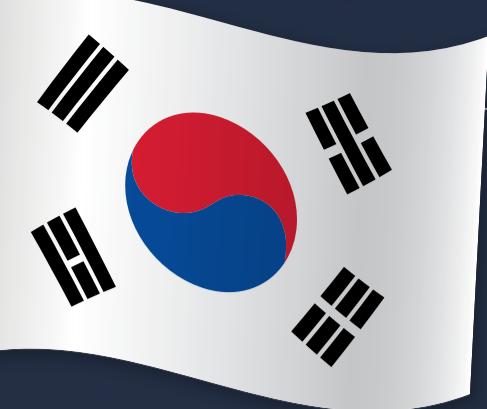
This year the camp will be held at **Hasliberg Reuti** in the Swiss Alps. All members of World Moo Duk Kwan® are invited to join us to train with Kwan Jang Nim, European Sa Boms and guests from around the world.

The camp includes:

- 5 days of (optional) training sessions.
- 7 days of full board including breakfast, lunch and dinner; feather duvets and bed linen are provided by the hostel (please bring your own towel).
- Pick-up and drop-off at Zurich airport.
- Transport to and from Hasliberg Reuti.
- Excursions to nearby attractions (e.g. the Rosenlaui Glacier or the Aare Gorge).

Deadline for registration is the 31 May 2024.

Email: [summercamp@moodukkwan.ch](mailto:summercamp@moodukkwan.ch)



WORLD MOO DUK KWAN®



# The 2024 Moo Duk Kwan® Culture Festival

무덕관 문화축제 한마당

18-21 October 2024

Kye Myung Training Center,  
Kang Hwa, Incheon, Republic of Korea

## WHAT IS THE FESTIVAL?

The Festival will be a celebration of the History,  
Tradition, Philosophy, Discipline/Respect,  
and Techniques of the Moo Duk Kwan®

## WHO CAN ATTEND?

The Festival is being held in the spirit of the Heritage Program.  
Any Tang Soo Do or Tae Kwon Do practitioners with lineage  
to the Founder Hwang Kee are invited to attend

*Further information will be provided on the World Moo Duk Kwan®  
website and social media accounts soon.*

FEBRUARY 2024





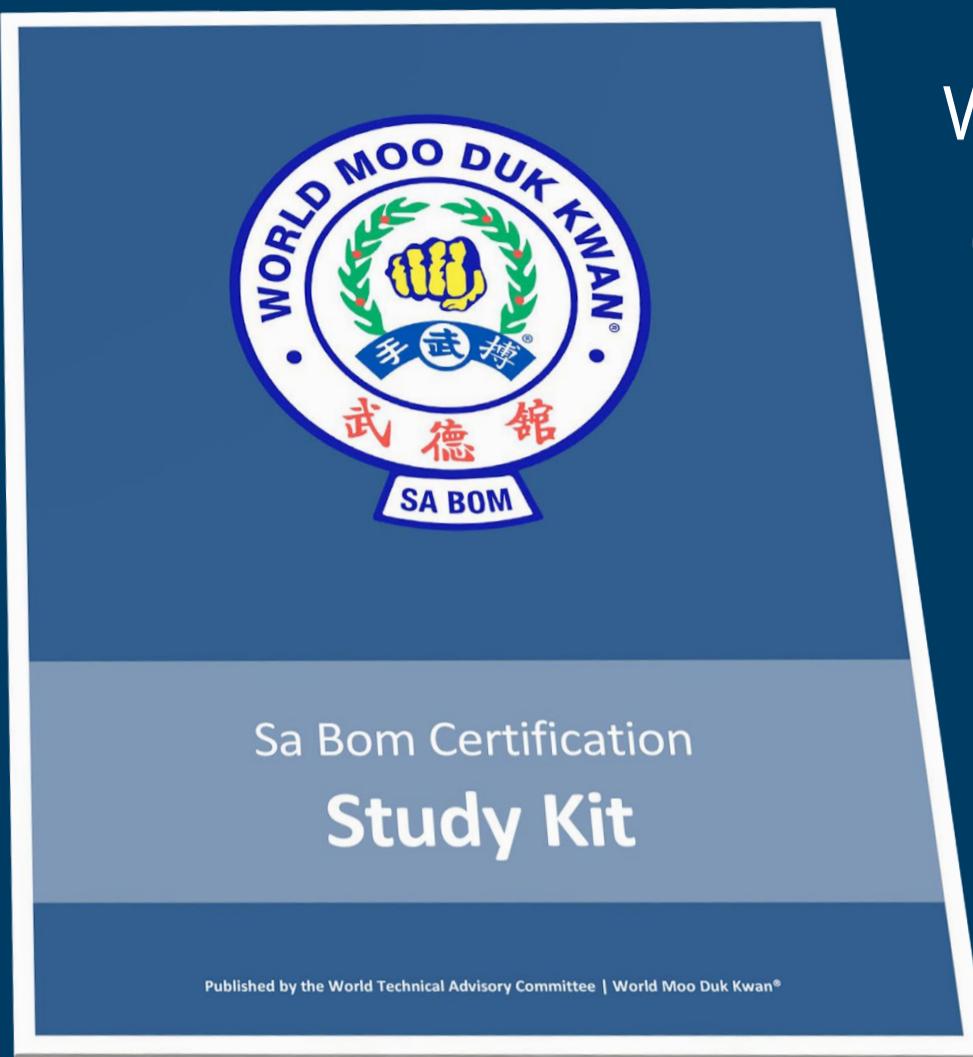
Planning is currently underway for the Moo Duk Kwan® 80th Anniversary in 2025. While we wait to learn the details of the event, all members of World Moo Duk Kwan® are invited to get involved in the development of the promotional material. The concept for the promotions will be to showcase the many faces of World Moo Duk Kwan®, and we are seeking photos of members from around the world.

**Photo requirements:**

- One person per photo wearing full dobok with appropriate badges.
- Photos should show the person from head to toe, standing in Jhoon Bee (ready stance), or demonstrating any other Soo Bahk Do technique.
- You are welcome to submit multiple photos.
- Use a plain background (preferably white).
- The photo must be high resolution, suitable for printing.
- Do not crop the photo.
- If you are submitting a photo of a child (any person under 18 years of age) please include written consent from the child's parent/guardian for the image to be used in the promotional material.

Send your photos to: [news@worldmoodukkwan.com](mailto:news@worldmoodukkwan.com)

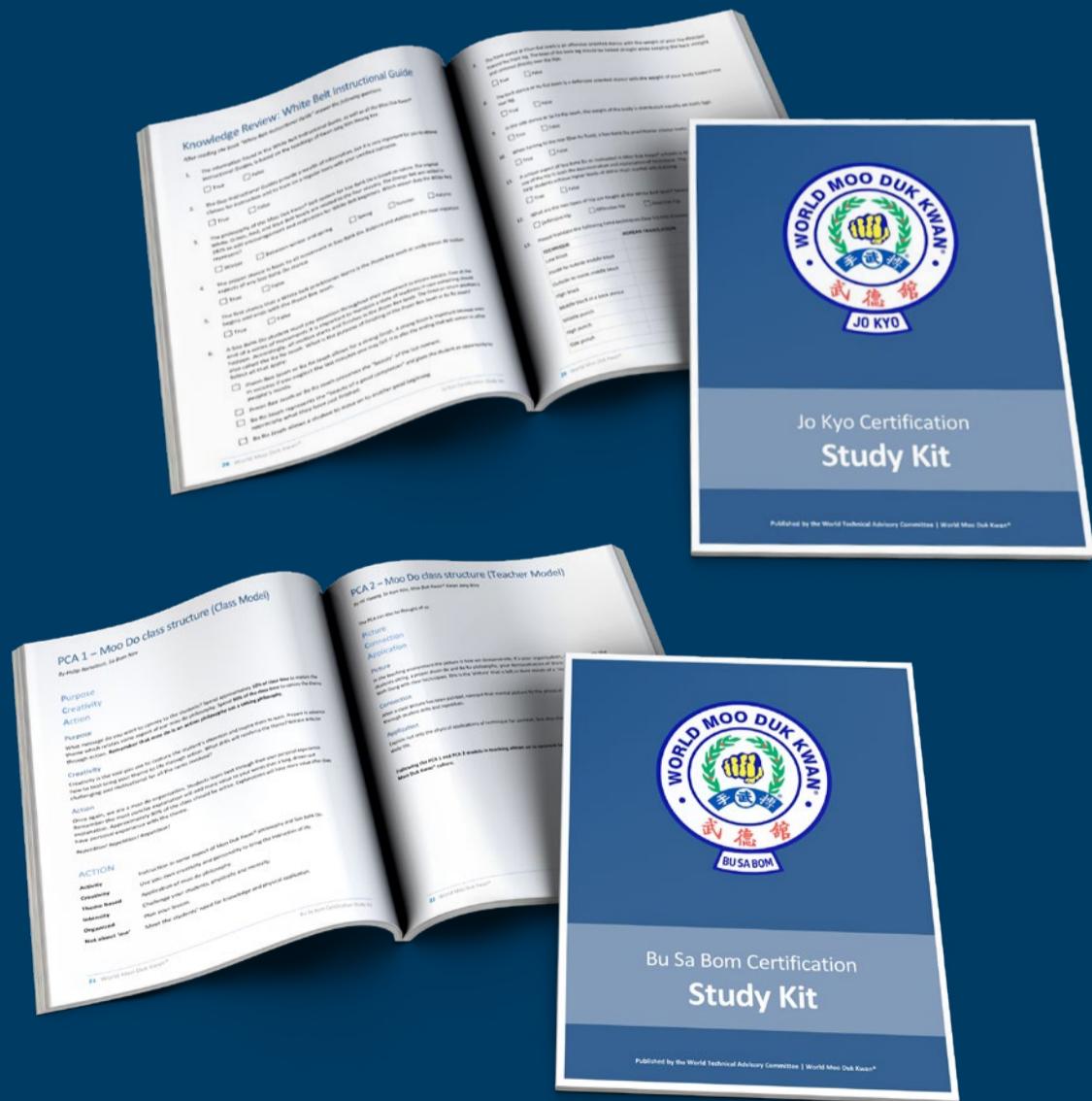




# World Moo Duk Kwan® Certified Instructor Programs

Ask your instructor for information about the World Moo Duk Kwan® Certified Instructor Programs to find out if you are eligible.

59





# TECHNIQUE

# Moo Do Deh Ryun

**M**oo Do Deh Ryun represents free sparring (Ja Yu Deh Ryun) which demonstrates all five of our Moo Do Values. In this article we'll examine how to best build good habits for defensive Ki Sool (technique) in Moo Do Deh Ryun. Proper use of Huri (hip) in sparring defense is the foundation of technique. The challenge most people have in sparring is not knowing how to recognize attacks from a sparring partner to respond with the right defense which is initiated using huri. The best way to build recognition is to use class warmup for Moo Do Deh Ryun with partners in low-stress situations. This will allow students to become more comfortable with the drill that is being taught as well as focusing on the use of the hip while warming up the body for class. Following this process will connect with the goal of creating and building productive habits as a *Moo Do In* and ultimately improve the foundation of our sparring proficiency.

## *Building productive habits with warm up drills*

Each class should begin with the same warm-up process described below and should take 5-8 minutes. The drill chosen in this article is an application of Kyo Cha Rip Jaseh. Different applications can be applied from class to class. In this example we will use the combination demonstrated in Option 1 (shown on the next page in figures 1, 2, and 3). The high-level process should be:

1. Perform 3 repetitions of the combination demonstrated by the Defensive Partner (Partner B) without a partner and by the count. The class should all be facing the same direction towards the flags.
2. Perform 3 repetitions of the combination demonstrated by the Defensive Partner (Partner B) without a partner and without the count.
3. Perform 2 repetitions with partners and by the count.
4. Perform 2 repetitions with partners and without the count.
5. Perform the combination with partners and no count, just like free sparring. Keys for the drill are:
  - Offensive Partner (Partner A) will only perform Ahp Cha Nut Gi for 30 seconds while the Defensive Partner (Partner B) responds with the drill. After 30 seconds partners will switch roles.
  - Do not rush or try to trick your partner – this is a warm up drill to get the body ready for class and build recognition of proper defense.
  - Offensive Partner should always kick with the rear leg and step forward. Switch stances to be open stance and closed stance and move around just like Ja Yu Deh Ryun.
6. Switch partners two or three times to repeat the process described in #5 to get the class warmed up.
7. Perform stretching to complete the warm up of class.

Options for the defensive sequences are shown below which can be used for the warm up. Figures 9, 10, and 11 show how kicking options can be used instead of punching. To further build repetitions and get comfortable with Moo Do Deh Ryun each class should use the final five minutes to perform Free Sparring for the students.

# Kyo Cha Rip Jaseh drill

## OPTION 1 - Open / Closed Stance



FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3

**Starting position.**

This drill can be performed from an open stance or closed stance; the response by Partner A will be the same.

**Partner A:** Ahp Cha Nut Gi (kicking foot lands forward).

**Partner B:** Defend stepping back into Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Partner B:** Counter with Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk.

## OPTION 2 - Extended Kyo Cha Rip Activity



FIGURE 4



FIGURE 5



FIGURE 6

**Starting position.**

**Partner A:** Ahp Cha Nut Gi (kicking foot lands forward).

**Partner B:** Defend stepping back into Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Partner A:** Set the foot down in front.  
**Partner B:** Pause to allow Partner A to place the foot down into a ready posture.



FIGURE 7



FIGURE 8

**Partner B:** Counter with Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk (or any of the kicks mentioned above).

**Partner A:** Step back into Kyo Cha Rip Jaseh after front kick while accepting the middle punch with Pahkeso Ahnuro Mahk Kee.

**Partner A:** Counter with Dollyo Cha Gi (or Ahneso Pahkuro Cha Gi / Ahp Cha Nut Gi).

**Partner B:** Step back into Kyo Cha Rip Jaseh accepting the Dollyo Cha Gi with Pahkeso Ahnuro Mahk Kee (high and low) – finish with counterattack.

**OPTION 3 - Countering With Cha Gi (Response)**

FIGURE 9

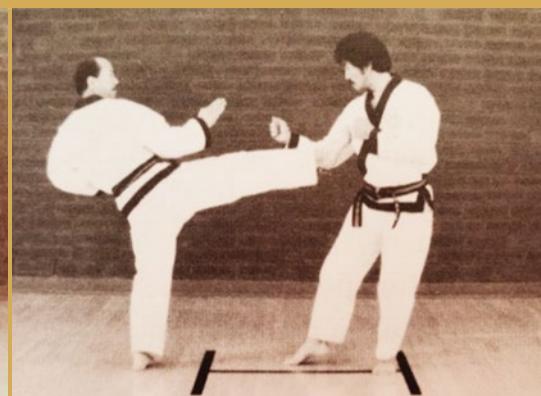


FIGURE 10



FIGURE 11

*Ki Sool focus for the drills*

In order to get the most from these warm up exercises it is important to focus on a few critical points:

- Initiate movement into Kyo Cha Rip Jaseh by turning the huri, not by stepping with the front foot.
- Maximize the turn of your huri in the counterattack to maximize distance in punching or kicking.
- Be patient and wait until the offensive partner initiates Ahp Cha Nut Gi to build recognition of the attack.
- Inhale with the block in Kyo Cha Rip Jaseh, and exhale with the counterattack.

Productive repetition of good huri movement builds good habits that will translate to sparring that will ultimately result in solid Moo Do Deh Ryun.



*Content provided and presented by members of the United States Technical Advisory Committee.*

*Craig Hays, Sa Bom*

*Jeff Griggs, Sa Bom*

*Jennifer Gibbons, Sa Bom*

*Susan Fittanto, Sa Bom*

# Moo Do Deh Ryun

**M**oo Do Deh Ryun representa el combate libre (Ja Yu Deh Ryun) que demuestra nuestros cinco valores de Moo Do. En este artículo examinaremos cómo desarrollar mejores hábitos para el Ki Sool (técnica) defensivo en Moo Do Deh Ryun. El uso adecuado de Huri (cadera) en la defensa del sparring es la base de la Técnica. El desafío que tiene la mayoría de las personas en el sparring es no saber cómo reconocer los ataques de un compañero de sparring para responder con la defensa correcta que se inicia usando huri. La mejor manera de generar reconocimiento es utilizar el calentamiento de clase para Moo Do Deh Ryun con compañeros en situaciones de bajo estrés. Esto permitirá que los estudiantes se sientan más cómodos con el ejercicio que se les enseña, además de concentrarse en el uso de la cadera mientras calientan el cuerpo para la clase. Seguir este proceso se conectará con el objetivo de crear y desarrollar hábitos productivos como *Moo Do In* y, en última instancia, mejorar la base de nuestra competencia en el combate.

## *Desarrollar hábitos productivos con ejercicios de calentamiento*

Cada clase debe comenzar con el mismo proceso de calentamiento que se describe a continuación y debe durar entre 5 y 8 minutos. El ejercicio elegido en este artículo es una aplicación de Kyo Cha Rip Jaseh. Se pueden aplicar diferentes aplicaciones de una clase a otra. En este ejemplo usaremos la combinación demostrada en la Opción 1 (que se muestra a continuación en las figuras 1, 2 y 3). El proceso de alto nivel debería ser:

1. Realizar 3 repeticiones de la combinación demostrada por el Compañero Defensivo (Compañero B) sin compañero y por conteo. Toda la clase debe mirar en la misma dirección hacia las banderas.
2. Realiza 3 repeticiones de la combinación demostrada por el Compañero Defensivo (Compañero B) sin compañero y sin conteo.
3. Realiza 2 repeticiones con compañeros y por cuenta.
4. Realiza 2 repeticiones con compañeros y sin contar.
5. Realiza la combinación con compañeros y sin contar, como si fuera un combate libre. Las claves para el simulacro son:
  - El compañero ofensivo (compañero A) solo realizará Ahp Cha Nut Gi durante 30 segundos mientras el compañero defensivo (compañero B) responde con el ejercicio. Después de 30 segundos, los socios cambiarán de roles.
  - No se apresure ni intente engañar a su compañero; este es un ejercicio de calentamiento para preparar el cuerpo para la clase y desarrollar el reconocimiento de la defensa adecuada.
  - El compañero ofensivo siempre debe patear con la pierna trasera y dar un paso adelante. Cambia de postura para que sea una postura abierta y una postura cerrada y muévete como Ja Yu Deh Ryun.
6. Cambie de compañero dos o tres veces para repetir el proceso descrito en el punto 5 y calentar la clase.
7. Realiza estiramientos para completar el calentamiento de la clase.

A continuación se muestran opciones para las secuencias defensivas que pueden usarse para el calentamiento. Las figuras 9, 10 y 11 muestran cómo se pueden utilizar opciones de patadas en lugar de puñetazos. Para aumentar aún más las repeticiones y sentirse cómodo con Moo Do Deh Ryun, cada clase debe utilizar los últimos cinco minutos para realizar combate libre para los estudiantes.

# Kyo Cha Rip Jaseh taladro

## OPCIÓN 1 – Postura abierta/cerrada



FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3

**Posición inicial.**  
Este ejercicio se puede realizar desde una postura abierta o cerrada; la respuesta del Socio A será la misma.

**Compañero A:** Ahp Cha Nut Gi (pateando el pie hacia adelante).  
**Compañero B:** Defiende retrocediendo hacia Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Compañero B:** Contraataque con Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk.

## OPCIÓN 2 – Actividad extendida de Kyo Cha Rip



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6

**Posición inicial.**

**Compañero A:** Ahp Cha Nut Gi (pateando el pie hacia adelante).  
**Compañero B:** Defiende retrocediendo hacia Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Compañero A:** Coloque el pie al frente.  
**Compañero B:** Haga una pausa para permitir que el Socio A coloque el pie hacia abajo en una postura preparada.



FIGURA 7



FIGURA 8

**Compañero B:** Contraataque con Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk (o cualquiera de las patadas mencionadas anteriormente).

**Compañero A:** Da un paso atrás hacia Kyo Cha Rip Jaseh después de una patada frontal mientras aceptas el golpe medio con Pahkeso Ahnuro Mahk Kee.

**Compañero A:** Contraataca con Dollyo Cha Gi (o Ahneso Pahkuro Cha Gi / Ahp Cha Nut Gi).

**Compañero B:** Vuelve a Kyo Cha Rip Jaseh aceptando el Dollyo Cha Gi con Pahkeso Ahnuro Mahk Kee (alto y bajo) – finaliza con contraataque.

**OPCIÓN 3 – Contrarrestar con Cha Gi-Respuesta**

FIGURA 9



FIGURA 10



FIGURA 11

*Ki Sool se concentra en los ejercicios*

Para aprovechar al máximo estos ejercicios de calentamiento es importante centrarse en algunos puntos críticos:

- Inicie el movimiento en Kyo Cha Rip Jaseh girando el huri, no dando un paso con el pie delantero.
- Maximiza el giro de tu huri en el contraataque para maximizar la distancia al golpear o patear.
- Sea paciente y espere hasta que el compañero ofensivo inicie Ahp Cha Nut Gi para generar reconocimiento del ataque.
- Inhalá con el bloqueo en Kyo Cha Rip Jaseh y exhala con el contraataque.

La repetición productiva de un buen movimiento huri genera buenos hábitos que se traducirán en combates que, en última instancia, resultarán en un Moo Do Deh Ryun sólido.

*United States Technical  
Advisory Committee.*

*Craig Hays, Sa Bom*

*Jeff Griggs, Sa Bom*

*Jennifer Gibbons, Sa Bom*

*Susan Fittanto, Sa Bom*



# Moo Do Deryun

**L**e Moo do deryun est le nom du combat libre (ja yu deryun) qui met l'accent sur les cinq valeurs Moo Do. Dans cet article, nous examinerons comment prendre de bonnes habitudes pour défendre en Moo Do deryun. L'utilisation correcte des hanches en défense est la base de la technique. La difficulté que la plupart des gens ont en combat est qu'ils n'arrivent pas à voir venir les attaques d'un partenaire pour y répondre avec les défenses adéquates, initiées par huri (les hanches). La meilleure façon de favoriser cette reconnaissance est de s'y consacrer dès l'échauffement avec différents partenaires, dans des situations peu stressantes. Cela permettra aux élèves d'être plus à l'aise et de se concentrer sur l'utilisation de la hanche tout en s'échauffant. L'objectif est de créer des habitudes utiles en tant que Moo Do In et, en fin de compte, d'améliorer notre niveau en deryun.

## *Construire des habitudes avec des exercices d'échauffement*

Chaque cours doit commencer par le même processus d'échauffement décrit ci-dessous et doit durer de 5 à 8 minutes. L'exercice choisi dans cet article est une application du Kyo Cha Rip Jaseh. Différentes applications peuvent être utilisées d'un cours à l'autre. Dans cet exemple, nous utiliserons la combinaison démontrée dans l'option 1 (illustrée ci-dessous dans les figures 1, 2 et 3). Le processus doit être le suivant:

1. Effectuer 3 répétitions de la combinaison montrée par le défenseur (partenaire B), sans partenaire et en comptant. Le groupe d'élèves doit être orienté dans la même direction vers les drapeaux.
2. Effectuer 3 répétitions de la combinaison montrée par le défenseur (partenaire B) sans partenaire et sans le compte.
3. Effectuer 2 répétitions avec les partenaires et en comptant.
4. Effectuer 2 répétitions avec les partenaires et sans le décompte.
5. Exécuter la combinaison avec les partenaires et sans compter, comme pour le combat libre. Les clés de l'exercice sont les suivantes :
  - a) L'attaquant (partenaire A) ne fera que Ahp Cha Nut Gi pendant 30 secondes pendant que le défenseur (partenaire B) répondra avec l'exercice. Au bout de 30 secondes, les partenaires changent de rôle.
  - b) Ne vous précipitez pas et n'essayez pas de tromper votre partenaire - il s'agit d'un exercice d'échauffement pour préparer le corps et faciliter l'apprentissage d'une bonne défense.
  - c) L'attaquant doit toujours donner un coup de pied avec la jambe arrière et faire un pas en avant.
  - d) Changez de position pour être en position ouverte et en position fermée et bougez comme ja yu deryun.
6. Changez de partenaire deux ou trois fois pour répéter le processus décrit au point 5 afin d'échauffer le groupe.
7. Effectuez des étirements pour terminer l'échauffement.

Les différentes options pour les mouvements défensifs sont présentées ci-dessous. Les figures 9, 10 et 11 montrent comment les coups de pied peuvent être utilisés à la place des coups de poing. Afin d'augmenter le nombre de répétitions et de mettre les élèves à l'aise avec le Moo Do Deh Ryun, on devrait pratiquer à chaque cours le combat libre pendant les cinq dernières minutes.

# Kyo Cha Rip Jaseh taladro

## OPTION 1 - Position ouverte / fermée



SITUATION 1

SITUATION 2

SITUATION 3

**Position de départ.**  
Cet exercice peut être exécuté en position ouverte ou fermée ; la réponse du partenaire A sera la même.

**Partenaire A :** Ahp Cha Nut Gi (on pose le pied qui fait la technique devant).  
**Partenaire B :** Défense en reculant en Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Partenaire B :** Contre avec Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk.

## OPCIÓN 2 - Exercice en Kyo Cha Rip



SITUATION 4

SITUATION 5

SITUATION 6

**Position de départ.**

**Partenaire A :** Ahp Cha Nut Gi (on pose le pied qui fait la technique devant).  
**Partenaire B :** Défense en reculant en Kyo Cha Rip Jaseh Ha Dan Mahk Kee.

**Partenaire A :** Pose le pied devant.  
**Partenaire B :** Marque un temps pour permettre au partenaire A de poser le pied en position de préparation.

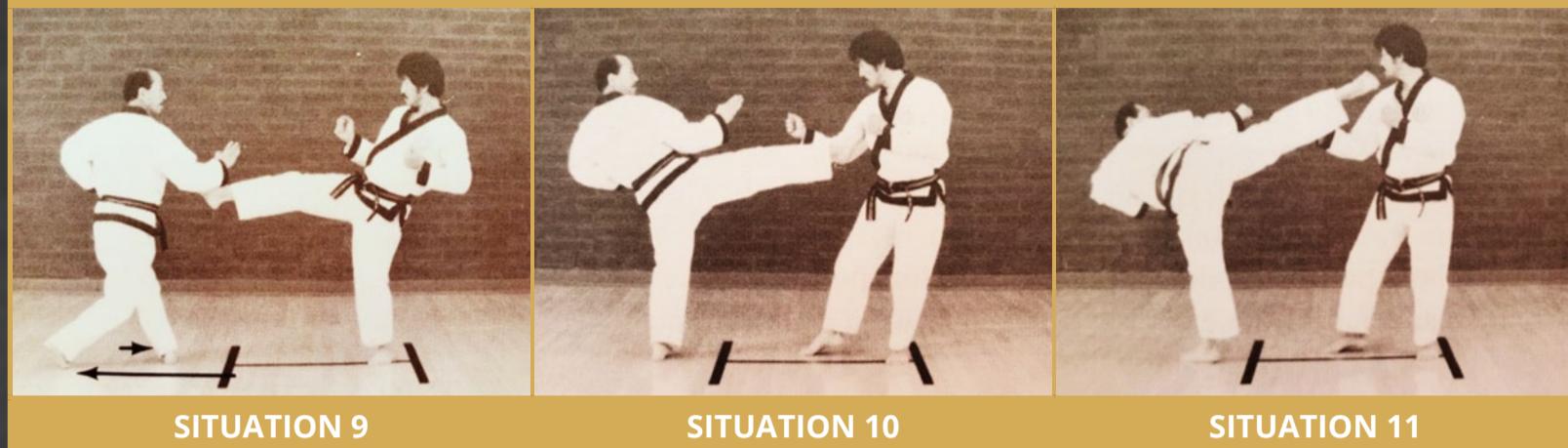


SITUATION 7

SITUATION 8

**Partenaire B :** Contrer avec Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk (ou l'un des coups de pied mentionnés ci-dessus).  
**Partenaire A :** Reculer en Kyo Cha Rip Jaseh après le coup de pied avant tout en acceptant le coup de poing du milieu avec Pahkeso Ahnuro Mahk Kee.

**Partenaire A :** Contre avec Dollyo Cha Gi (ou Ahneso Pahkuro Cha Gi / Ahp Cha Nut Gi).  
**Partenaire B :** Reculer en Kyo Cha Rip Jaseh en acceptant le Dollyo Cha Gi avec Pahkeso Ahnuro Mahk Kee (haut et bas) - terminer par une contre-attaque.

**OPTION 3 - Contre-attaquer avec un coup de pied***Se concentrer sur les exercices techniques (Ki Sool)*

Pour tirer le meilleur parti de ces exercices d'échauffement, il est important de se concentrer sur quelques points essentiels :

- Initier le mouvement dans Kyo Cha Rip Jaseh en tournant huri, les hanches, pas en faisant un pas avec le pied avant.
- Maximisez la rotation de vos huri dans la contre-attaque pour maximiser la distance du coup de poing ou du coup de pied.
- Soyez patient et attendez que l'attaquant commence Ahp Cha Nut Gi pour réagir à l'attaque.
- Inspirez en bloquant dans la position Kyo Cha Rip Jaseh et expirez en contre-attaquant.

La répétition des mouvements initiés par huri permet de prendre de bonnes habitudes en combat et permettra d'obtenir un Moo Do deryun solide.

*United States Technical  
Advisory Committee.*

*Craig Hays, Sa Bom*

*Jeff Griggs, Sa Bom*

*Jennifer Gibbons, Sa Bom*

*Susan Fittanto, Sa Bom*





IN MEMORIAM



## *John Wayne Huff* SABOM NIM

July 9, 1941 – December 12, 2023

Dan Bon: 22668

Rank: Sa Dan

John Huff SBN started his training in 1970 at the Chuck Norris Karate Studio in Torrance, California, and earned his Cho Dan under Terry Updike SBN in 1982.

In 1987 he started Lomita Park Tang Soo Do where he taught and inspired many Dan members under his instruction for 10 years before relocating to Virginia. His presence and instruction in Region 9 left a lasting impact that continues today.

He will be remembered for his kindness, strength and unwavering commitment to those around him. His students loved and respected him and he will be dearly missed by us all.

## February 23-24, 2024

Moo Duk Kwan® Invitational

Salt Lake City, Utah USA



[Event information](#)

## APRIL 12-18, 2024

Australian Ko Dan Ja Shim Sa

Sydney Academy of Sport & Recreation,  
Sydney, Australia



[Event information](#)

## June 14-16, 2024

Moo Duk Kwan® University Camp

Wasatch Mountains, Midway, Utah USA



[Event information](#)

## July 27-3 August, 2024

Euro Summer Camp

Hasliberg Reuti in the Swiss Alps, Switzerland



[Event information](#)

## October 18-21, 2024

Moo Duk Kwan® Culture Festival

Kye Myung Training Center, Kang Hwa, Incheon,  
Republic of Korea

*More information to follow.*

The official World Moo Duk Kwan® calendar of events

**[soobahkdo.us/calendar/](http://soobahkdo.us/calendar/)**

# CALENDAR



# WORLD MOO DUK KWAN ® HERITAGE PROGRAM

73

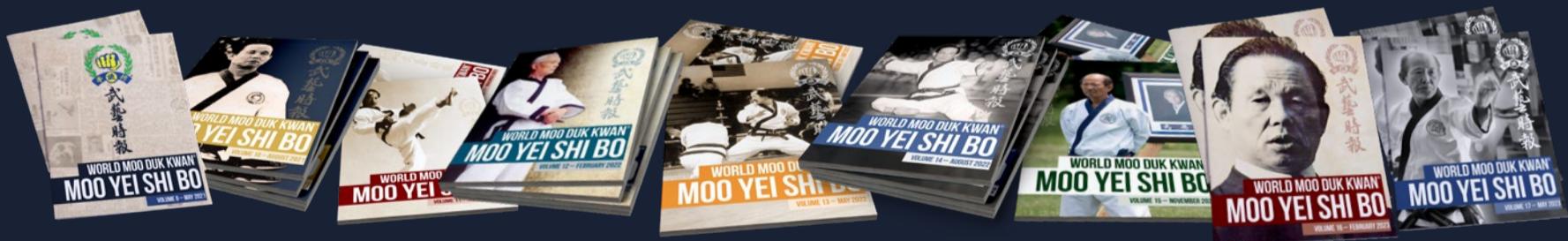
***“Honoring the past while building the future”***

The World Moo Duk Kwan® Heritage Program is an educational program created by the World Moo Duk Kwan® for the purpose of creating a ONE Moo Duk Kwan® and sharing and strengthening the legacy of Grandmaster Hwang Kee.

One core program goal is reconnecting Moo Duk Kwan® Alumni who are training in Soo Bahk Do, Tang Soo Do, and Tae Kwon Do and bringing those practitioners together across styles and organizations to participate in educational opportunities, training opportunities and events.

[info@wmdkheritage.org](mailto:info@wmdkheritage.org)

[wmdkheritage.org](http://wmdkheritage.org)



All previous Volumes of the Moo Yei Shi Bo are available  
on the World Moo Duk Kwan® website

**[worldmoodukwan.com](http://worldmoodukwan.com)**