

# 16 – HANSU poomsae

## 1. Signification & symbolique

"diamant" : qui signifie « lourdeur » et « dureté ».

Le 8<sup>ème</sup> poomsae supérieur.

## 2. Nouveaux termes

Résumé des nouveaux termes qui apparaissent dans ce poomsae.

<i>Nom coréen</i>	<i>Traduction &amp; explication</i>
Kyotdari (seogi)	Position assistée. Pieds joints. Un pied en appui sur la pointe (apchuk), l'autre sur la voute plantaire complète

## 3. Les techniques

Résumé des nouvelles techniques qui apparaissent dans ce poomsae. La dernière colonne donne le numéro de la technique à la première apparition de la nouvelle technique.

	<i>Nom coréen</i>	<i>Traduction &amp; explication</i>	<i>N° Tech</i> *	$\sum$ **
Soegi				
Makki				
Jireugi				
Chagi				
Chigi				
Tzireugi				

\* N° tech. : numéro, ordre chronologique, de la technique dans l'organigramme/schéma globale.

\*\*  $\sum$ : total du nombre de chacune des techniques dans le poomsae.

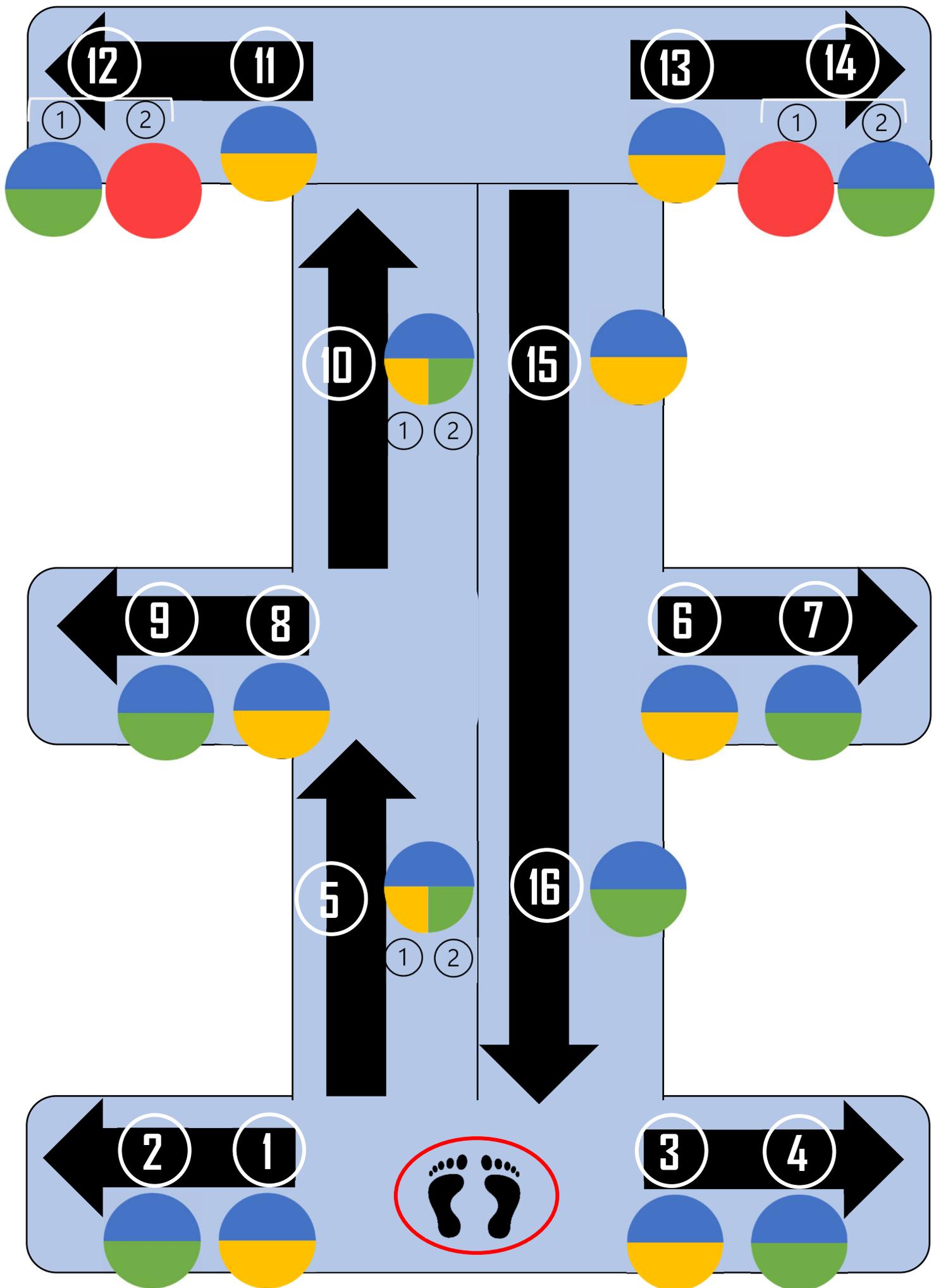
## 4. Chronologie de toutes les Techniques

Les 2 premières colonnes donnent le numéro d'exécution, ordre temporel.

Ordre temporel	Direction	Médiane	Latérale	Soegi	Makki	Jireugi	Chagi	Chigi	Tzireugi
1			1	Owen Ap	Arae				
2			1	Ap		Momtong bandae			
3			1	Ap	Arae				
4			1	Ap		Momtong bandae			
5	1	1-P1		Apkubi	Arae				
	2	1-P1				Momtong baro			
6			2	Ap	Momtong An				
7			2	Ap		Momtong baro			
8			2	Ap	Montong An				
9			2	Ap		Momtong baro			
10	1	1-P2		Apkubi	Arae				
	2	1-P2				Momtong baro			
11			3	Ap	Olgul				
12	1		3				Ap		
	2		3	Ap		Momtong bandae			
13			3	Ap	Olgul				
14	1		3				Ap		
	2		3	Ap		Momtong bandae			
15			2	Apkubi	Arae				
16			2	Apkubi					

Ordre chronologique d'exécution des médianes & latérales :

L1 ➡ M1 – P1 ➡ L2 ➡ M1 – P2 ➡ L3 ➡ M2





WEN AP  
MOMTONG  
BANDAE

OREUN AP  
ARAE

WEN AP  
ARAE

OREUN AP  
MOMTONG  
BANDAE

9

8

6

7

WEN AP

MOMTONG  
BARO

OREUN AP

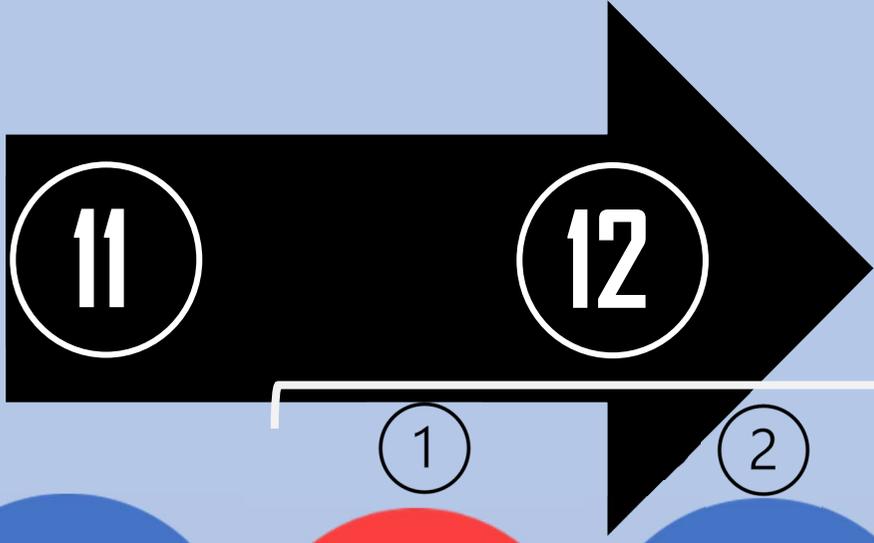
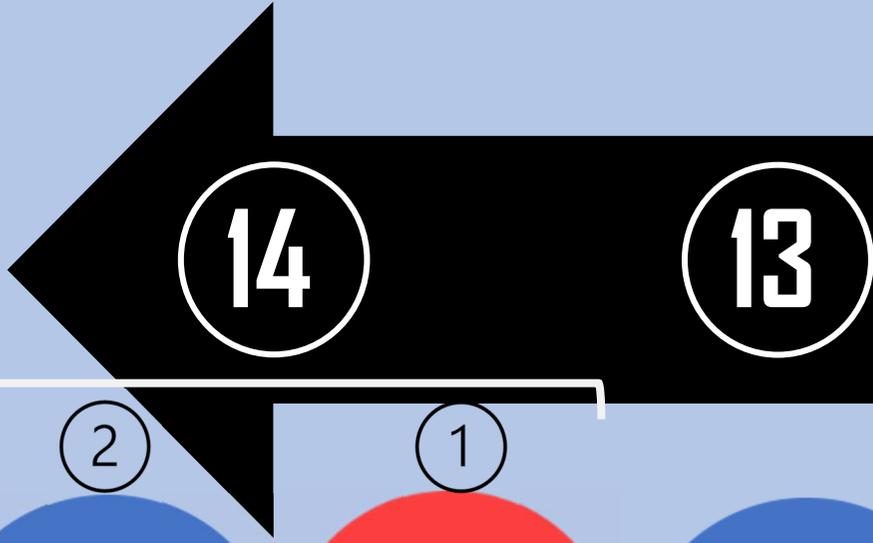
MOMTONG  
(AN)

WEN AP

MOMTONG  
(AN)

OREUN AP

MOMTONG  
BARO



WEN AP  
MOMTONG  
BANDAE

AP

OREUN AP  
OLGUL

WEN AP  
OLGUL

AP

OREUN AP  
MOMTONG  
BANDAE

# Médiane 1/Aller

5

10

WEN APKUBI

ARAE

MOMTONG  
BARO

①

②

OREUN APKUBI

ARAE

MOMTONG  
BARO

①

②

# Médiane 2/Retour

16

15

OREUN  
APKUBI  
MOMTONG  
BANDAE

WEN APKUBI  
ARAE