

## 5. LE TAEKWON-DO ... LES POSITIONS

Les techniques puissantes et raffinées d'attaques et de défenses sont largement dépendantes d'une position correcte puisque la position est le point de départ de chaque mouvement du Taekwon-Do

Les facteurs de contrôle sont la stabilité, l'agilité, l'équilibre et la flexibilité.

Les principes de base d'une bonne position sont les suivants :

1. Tenir le dos droit, sauf rares exceptions;
2. Détendre les épaules;
3. Tendre l'abdomen;
4. Maintenir le bon angle de face. La position peut être «pleine face», à 45 degrés ou de côté, par rapport à l'adversaire;
5. Maintenir l'équilibre; et
6. Faire bon usage de la force de ressort du genou.

*N.B. Si le poids repose plus sur une jambe que l'autre, alors la position sera appelée par la gauche ou par la droite dépendant sur quelle jambe repose le poids.*

*Ex.: Position en L – 70% du poids sur la jambe arrière, 30% sur la jambe avant; si le pied gauche est à l'arrière, la position est dite en L gauche.*

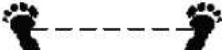

*Par contre si le poids est réparti de façon égale sur les deux jambes (position fixe, de marche, assise, etc.), alors la jambe placée à l'avant détermine le côté pour le nom de la position.*

### 5.1 POSITION D'ATTENTE (JUNBI)

Il y a plusieurs positions d'attentes : parallèle, ouverte, fermée et fléchie. Les positions d'attente sont en usage seulement dans les exercices fondamentaux ainsi que pour l'exécution des formes. La position d'attente n'est pas partie directe de quelque mouvement. Elle permet à l'adepte de se mettre en position avant de commencer ses mouvements ou lui donne le temps pour se concentrer.

### 5.2 POSITION OUVERTE (PALJA SOGI)

Cette position se divise en deux : position ouverte extérieure et intérieure. Elles sont de face ou de côté. Elles sont peu utilisées parce que les muscles des jambes ne sont pas tendus et qu'elles manquent de stabilité.

- a)  Position ouverte à l'intérieur (An Palja Sogi) : les orteils pointent légèrement à l'intérieur.
- b)  Position ouverte à l'extérieur (Bakat Palja Sogi) : les orteils pointent vers l'extérieur à 45 degrés.

### 5.3 POSITION D'ATTENTE RAPPROCHÉE (MOO JUNBI SOGI)

TYPE A : La distance entre la racine du nez et les poings est d'environ 30 centimètres.

TYPE B : La distance entre les poings et le nombril est d'environ 15 centimètres.

TYPE C : La distance entre les mains et l'abdomen est d'environ 10 centimètres.

### 5.4 POSITION D'ATTENTE FLÉCHIE

TYPE A : Principalement utilisée comme position préparatoire au coup de pied de côté. Les bras sont en double blocage des avant-bras.

TYPE B : C'est une position préparatoire au coup de pied arrière. La distance entre les poings et les hanches est d'environ 25 centimètres. Les coudes sont pliés de 30 degrés.

### 5.5 POSITION D'ATTENTION (CHARYO SOGI)

C'est la position d'attention utilisée avant et après le cours.

- a) Les pieds forment un angle de 45 degrés;
- b) Les poings sont de chaque côté (au naturel) et les épaules un peu inclinées;
- c) Les poings sont légèrement fermés; et
- d) Les yeux sont fixés en avant, un peu plus haut que la ligne horizontale.

## 5.5 POSITION D'ATTENTION (CHARYO SOGI)

C'est la position d'attention utilisée avant et après le cours.

- Les pieds forment un angle de 45 degrés;
- Les poings sont de chaque côté (au naturel) et les épaules un peu inclinées;
- Les poings sont légèrement fermés; et
- Les yeux sont fixés en avant, un peu plus haut que la ligne horizontale.

## 5.6 POSITION DE SALUT (KYONG YE JASE)

- Prendre la position d'attention;
- Incliner le corps de 15 degrés vers l'avant; et
- Garder les yeux fixés sur les yeux de l'adversaire.

## 5.7 POSITION PARALLÈLE (NARANI SOGI)

- Les pieds sont parallèles et écartés d'une largeur d'épaule;
- Les orteils pointent vers l'avant; et
- On peut être de face ou de côté.

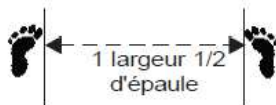
## 5.8 POSITION D'ATTENTE PARALLÈLE (NARANI JUNBI SOGI)



C'est une position parallèle avec les deux poings naturellement devant l'abdomen.

- La distance entre les poings est d'environ 5 cm, placés à 7 cm de distance de l'abdomen;
- La distance entre les coudes et les côtes flottante est d'environ 10 cm;
- Ne pas écarter les coudes sur les côtés plus que nécessaire; et
- Tenir le haut du bras en avant à 30 degrés, pliant l'avant-bras 40 degrés vers le haut.

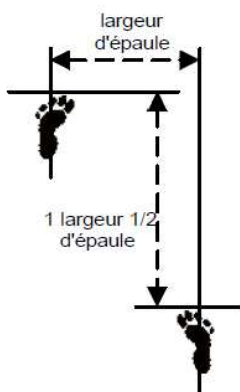
## 5.9 POSITION ASSISE (ANNUN SOGI)



C'est une position très stable pour les mouvements latéraux. Un des avantages de cette position est de pouvoir passer à la position de marche sans déplacer les pieds.

- Éloigner une jambe vers le côté à une distance d'environ une largeur et demie d'épaule entre les deux gros orteils;
- Pointer les orteils vers l'avant et distribuer le poids également sur les deux jambes;
- Forcer les genoux vers l'extérieur et plier jusqu'à ce que les rotules soient au-dessus des plantes des pieds;
- Infuser de la force à l'intérieur des cuisses et les tendre vers l'extérieur en frottant le sol avec le côté du pied; et
- Pousser la poitrine et l'abdomen vers l'extérieur et tirer les hanches vers l'arrière pour tendre l'abdomen.

## 5.10 POSITION DE MARCHÉ (GUNNUN SOGI)

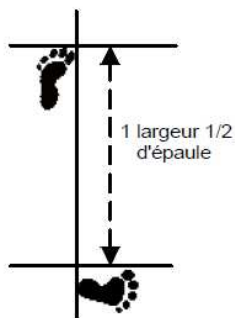


Cette position est forte pour l'avant et pour l'arrière, soit en attaque, soit en défense.

- Déplacer un pied soit à l'avant, soit à l'arrière à une distance d'une largeur et demie d'épaule entre les gros orteils et une largeur d'épaule d'un centre du pied à l'autre. Une position plus longue que prévu rend le mouvement lent et faible contre une attaque de côté, et faible contre une attaque de l'avant ou de l'arrière;
- Plier la jambe avant jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec l'arrière du talon, allongeant l'autre jambe complètement;
- Distribuer le poids du corps également sur les deux jambes;
- Garder les orteils du pied avant pointés vers l'avant, l'autre pied tenu à un angle de 25 degrés vers l'extérieur (plus de 25 degrés affaiblit la jointure de la jambe devant une attaque de l'arrière); et
- Tendre les muscles des pieds en les sentant tirer l'un vers l'autre.

NOTE : dans la position de marche de base, la distance entre les poings et les hanches est d'environ 30 centimètres et les coudes sont pliés de 30 degrés.

### 5.11 POSITION EN «L» (NIUNJA SOGI)



Cette position est largement utilisée en défense et peut être utilisée aussi en attaque. Le pied avant est toujours prêt à frapper avec un léger déplacement du poids du corps et avec l'avantage de la position de face et du déplacement du corps.

- Déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière à environ une largeur et demie d'épaule du tranchant du pied arrière aux orteils du pied avant, formant presque un angle droit. Il est recommandé que les orteils de chaque pied pointent à environ 15 degrés à l'intérieur, plaçant le talon du pied avant à 2,5 cm en avant du talon du pied arrière pour avoir plus de stabilité;
- Plier la jambe arrière jusqu'à ce que la rotule forme une ligne droite avec les orteils, pliant la jambe avant en conséquence;
- Garder la hanche alignée avec la jointure intérieure du genou; et
- Le poids du corps est distribué comme suit : 70% sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant.

### 5.12 POSITION SUR UNE JAMBE (WAEBAL SOGI)

Même si cette position est utilisée pour un exercice d'équilibre, elle est quelquefois utilisée dans des techniques d'attaque et de défense.

Étirer la jambe immobile et mettre l'autre avec le tranchant du pied renversé sur la rotule (ou coup de pied dans le creux.)

### 5.13 POSITION FLÉCHIE (GUBURYO SOGI)

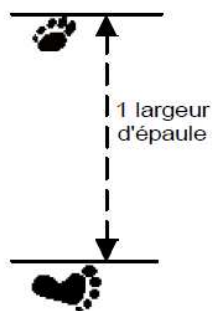
Celle-ci sert de position de départ pour des coups de côté ou vers l'arrière, et peut être utilisée pour des techniques de défense.

### 5.14 POSITION EN «X» (KYOCHA SOGI)

C'est une position très propice à l'attaque de face ou de côté. Elle est quelquefois utilisée pour bloquer ou pour servir de position préparatoire à une autre manœuvre.

- Croiser un pied en avant ou en arrière de l'autre en touchant légèrement le sol avec la plante de pied; et
- Placer le poids du corps sur le pied immobile;

### 5.15 POSITION ARRIÈRE RAPPROCHÉE (DWITBAL SOGI)



Elle est utilisée pour la défense et quelquefois en attaque. L'avantage de cette position est la possibilité de frapper ou d'ajuster la distance d'un adversaire avec le pied avant. Le pied peut se déplacer spontanément en gardant le poids du corps sur le pied arrière.

Déplacer un pied vers l'avant ou l'arrière d'une largeur d'épaule entre les deux petits orteils.

Plier la jambe arrière jusqu'à ce que le genou soit au-dessus des orteils, plaçant le talon en ligne derrière le talon du pied avant.

Plier la jambe avant, frôlant le sol avec la plante du pied.

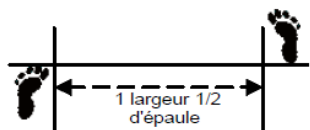
Garder les orteils du pied avant pointés à l'intérieur à environ 25 degrés et ceux du pied arrière à environ 35 degrés.

NOTE : il faut s'assurer que le genou de la jambe arrière pointe légèrement vers l'intérieur.

### 5.16 POSITION BASSE (NACHUO SOGI)

Cette position a l'avantage de permettre d'allonger les armes corporelles d'attaque. Elle permet aussi de développer les muscles des jambes. Elle est efficace pour ajuster la distance aller-retour de la cible. Elle est semblable à la position de marche, mais plus longue d'une longueur de pied.

### 5.19 POSITION EN DIAGONALE (SASUN SOGI)



Cette position est très utile pour passer à la position de marche sans déplacer les pieds. Le principe de la position assise est appliqué directement, excepté que le talon du pied avant est placé sur la même ligne que celle des orteils du pied arrière.

### 5.20 POSITION ACCROUPIE (OGURYO SOGI)

C'est une variante de la position en diagonale. Elle fait usage de la tension dans les jambes en pliant les genoux vers l'intérieur. Quoique cette position donne certains avantages pour prendre d'autres positions rapidement et présente une position de garde flexible pour faire bouger l'adversaire en combat libre, elle n'est pas très utilisée à cause de la faiblesse de la jointure du genou aux attaques de côté. La distance entre les pieds peut varier.