



**Capsule technique créé
par Maître Gilles R. Savoie**

**Avec la collaboration des membres du
comité de poomsae de la
Fédération Québécoise de Taekwondo:**

**Maître Pierre Lachance
Maître Jacques Le Guerrier
Maître Koussani Naoufel
Maître Jacques Ayotte**

Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

Référence: Voir la capsule #1

- 1-Connectez les membres (hanches - jambes et épaules - bras) sur l'axe .
- 2-Les membres tournent sur l'axe.
- 3-L'axe tourne près de du centre de gravité.
- 4-Les hanches, connectées avec les épaules et les membres, sont en mouvement de rotation jusqu'à ce que la technique soit complètement terminée.

Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

Référence: Voir la capsule #1

- 1-Chaque hanche a son groupe musculaire pour l'aider à se déplacer.
- 2-Le déplacement des hanches est aidé par la poussée au sol de chaque pied, des muscles du fessier, et des muscles des jambes (le genou et le pied avant contribuent au contrôle).
- 2-La synchronisation de tous ces mouvements est orchestrée par l'expiration qui contracte les muscles abdominaux ainsi que les muscles du diaphragme.
- 3-Avant l'expiration, prenez soin de bien respirer et de décontracter les muscles.

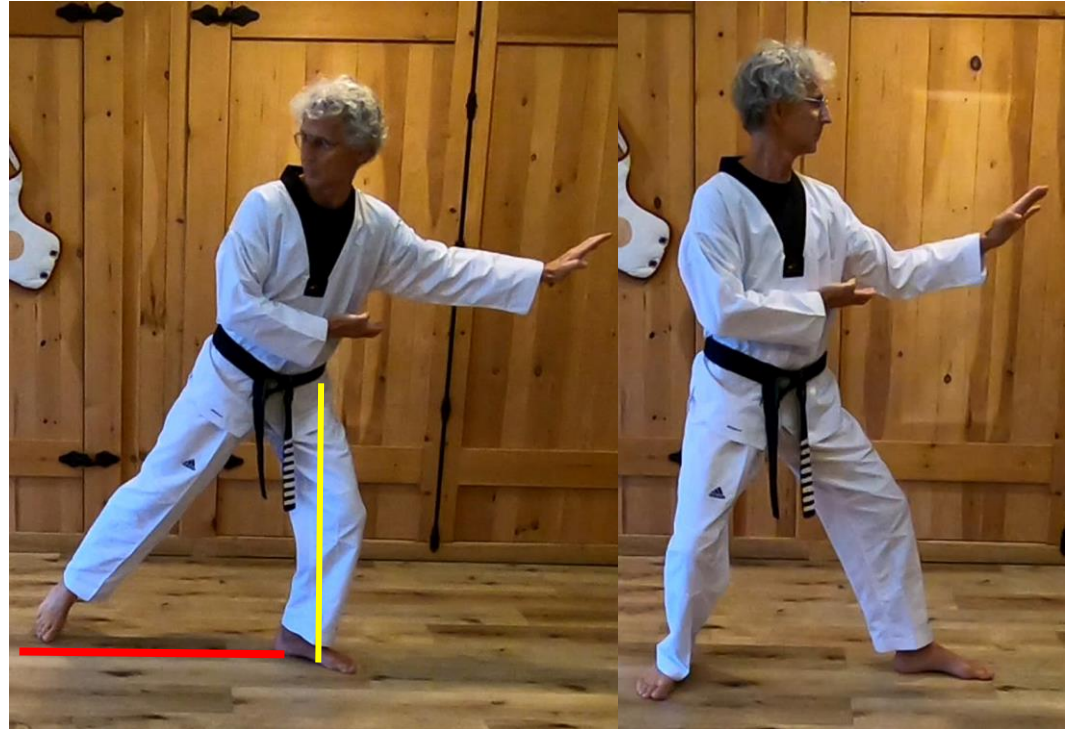
Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

- Les leviers sont possibles à cause de la rotation sur son axe qui permet de développer une technique à une vitesse élevée atteinte dans un temps court avec beaucoup de contrôle.
- Les éléments requis pour augmenter la force de frappe au contact de la cible sont ainsi rencontrés. (voir capsule #1)
- L'axe se déplace en ligne droite dans le même vecteur que le déplacement du centre de gravité.

Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

1-De la position wen dwit-kubi, transférez votre centre de gravité vers la jambe gauche de façon à ce que la hanche soit en ligne avec la partie avant du pied.

2-Déplacez le pied arrière pour le placer à trois pas de distance de la jambe avant, en ligne arrière du talon gauche.



Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de

l'axe.

1- Tournez les deux hanches sur l'axe pour assumer un sonnal-gueodeulo makki en oreun dwit-kubi en prenant soin de passer la main bloquante près du visage pour y transférer la puissance des hanches.

2-La main de garde se déplace pratiquement en ligne droite.



Exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

-Faire bien attention de ne pas pivoter sur le talon du pied arrière. Le pivot se produit sur le dessous de la partie avant du pied.

-Le pied avant ne doit pas glisser sur le sol. Il se déplace en frôlant la surface sans faire émettre un son.



Vidéo démontrant l'exercice pour pratiquer Sonnal-Gueodeulo Makki en Dwit-Kubi utilisant le principe de l'axe.

-Prenez attention quand pratiquant cet exercice, on se trouve à reculer à chaque transition car le pivot se fait sur le dessous de la partie avant du pied.

