



## Taekwon-Do

---

### Secrets de l'entraînement

L'adepte doit avoir à l'esprit les secrets suivants :

1. Bien étudier la théorie de la puissance;
2. Bien comprendre l'utilité et la trajectoire de chaque mouvement;
3. Coordonner en une seule action le mouvement des yeux, des mains, des pieds et de la respiration;
4. Bien choisir l'arme corporelle pour chaque point vital;
5. Se familiariser avec le bon angle et la bonne distance pour l'attaque et pour la défense;
6. Se tenir les bras et les jambes légèrement fléchis durant la préparation d'un mouvement;
7. Sauf en de très rares exceptions, commencer toute technique par un léger mouvement vers l'arrière (créer l'élan);
8. Décrire une courbe sinusoïdale durant le mouvement en se servant de la force de ressort du genou (mouvement de vague);
9. Expirer brièvement au moment de chaque mouvement excepté lors de mouvements connectés.

Source : Condensé de l'Encyclopédie du Taekwon-Do, Général Choi Hong Hi, Canada, 5e édition, 1999.