

HO-SHIN-SUL

Défense contre Chagi

Succès oblige, nous répondons ici à une demande importante de pratiquants qui manifestent un véritable plébiscite pour les sports de self-défense et notamment pour le Ho Shin Sul. Comme son talent n'a d'égal que sa gentillesse et sa modestie, nous l'avons sollicité une fois de plus et c'est volontiers qu'il s'est prêté à l'exécution de quelques techniques à l'efficacité redoutable.

La self-défense regroupe un ensemble issu des arts martiaux traditionnels coréens, puisant ses sources probablement du Hwarangdo - l'un des plus anciens styles d'arts martiaux coréens - le Ho (défense/protection) - Shin (l'être/soi-même) - Sul (techniques de...) enseigne la possibilité de mettre hors d'état de nuire rapidement et efficacement un adversaire potentiel, avec ou sans arme, sans néanmoins lui créer de graves blessures.

Moyen de défense (et non d'attaque !) par excellence, l'efficacité du Ho Shin Sul réside dans sa notion de soudaineté de la riposte et de son application du « il kyook pyl sal »

(littéralement « tuer avec une seule attaque ») soulignant par là même l'aspect « explosif » dans le déclenchement de la réponse de la (ou des) technique (s) d'anti-agression. Cette même réponse doit être sans faille, d'un seul bloc, et sans hésitation.

Les trois techniques présentées attirent l'attention sur un travail d'effacement (et non de contre) sur le chagi.*

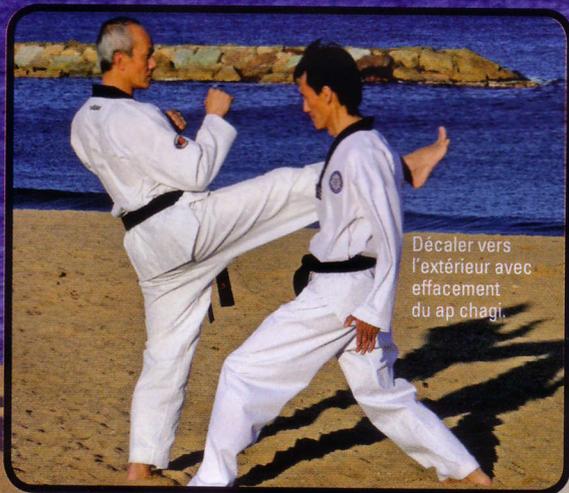
Vu l'efficacité des techniques de Ho Shin Sul, son étude est conseillée auprès, ou en présence d'experts ou d'enseignants d'arts martiaux ayant de l'expérience dans ce domaine.

* Techniques extraites du livre « Hoshinsul technique » de l'auteur - 280 pages - Voir bon de commande/couponing dans ce numéro.

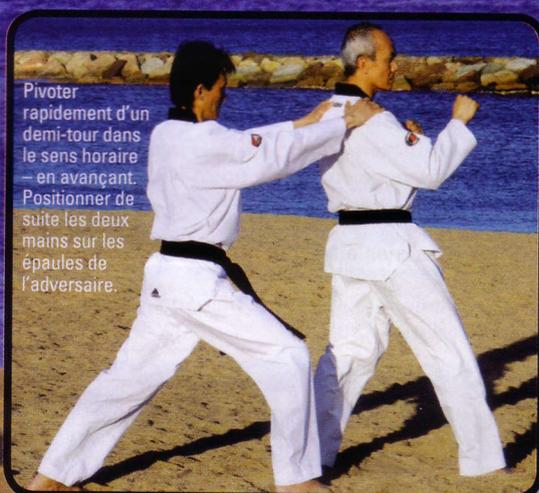
Reportage Sydney Meloul

Les maîtres Daniel Levan et Roger Caovan : une amitié qui date du début des années 70 au Vietnam.

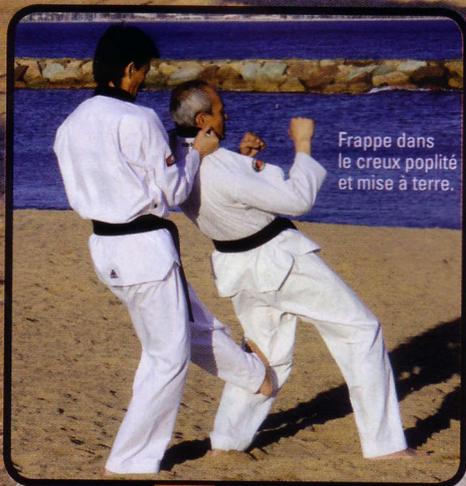
Défense contre un ap chagi



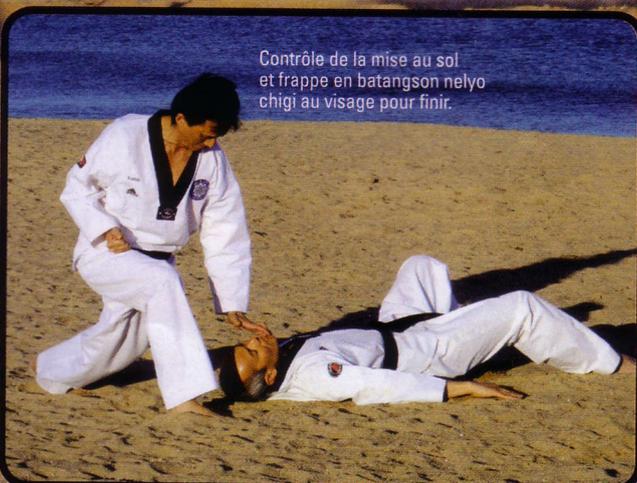
Décaler vers l'extérieur avec effacement du ap chagi.



Pivoter rapidement d'un demi-tour dans le sens horaire - en avançant. Positionner de suite les deux mains sur les épaules de l'adversaire.



Frappe dans le creux poplité et mise à terre.



Contrôle de la mise au sol et frappe en batangson nelyo chigi au visage pour finir.

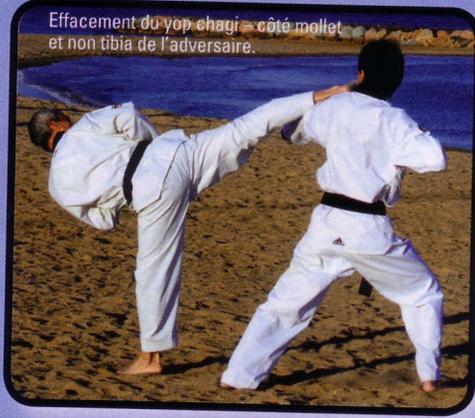
M^e Roger CAO VAN

- Professeur diplômé d'État
- Instructeur Fédération mondiale
- Médaille d'or la Jeunesse et des sports
- Membre commission de Ho Shin Sul FFTDA
- Responsable commission Ho Shin Sul de la région Paca
- Ex-entraîneur des fusiliers commandos et des élèves officiers de l'Armée de l'Air
- Entraîneur de Peloton de Surveillance et d'Intervention de la Gendarmerie nationale

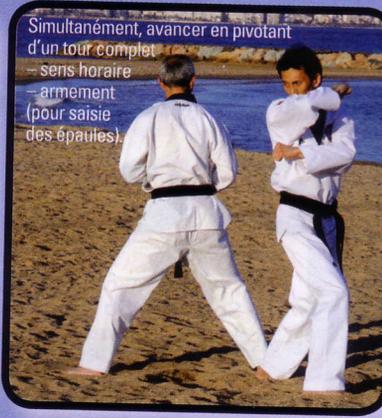
rg.cvn@wanadoo.fr
Tél. : 04 90 04 71 56

Défense contre un yop chagi

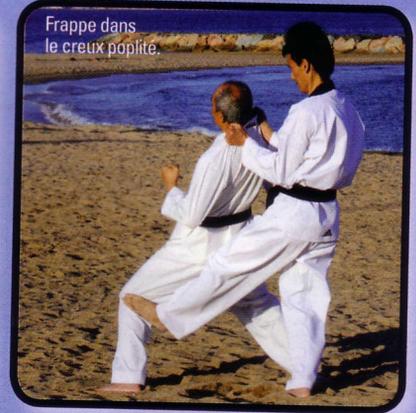
Effacement du yop chagi - côté mollet et non tibia de l'adversaire.



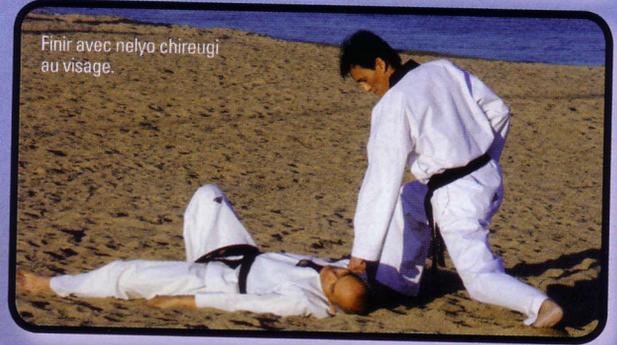
Simultanément, avancer en pivotant d'un tour complet - sens horaire - armement (pour saisie des épaules).



Frappe dans le creux poplité.

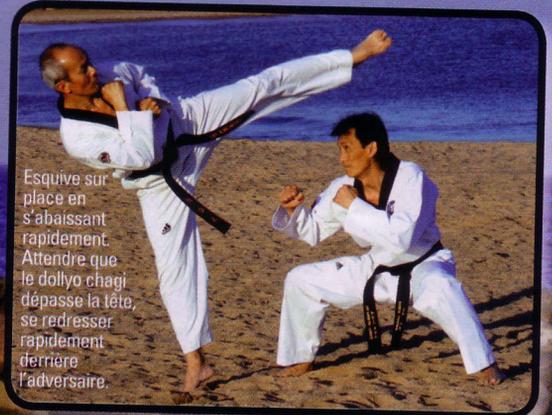


Finir avec nelyo chireugi au visage.

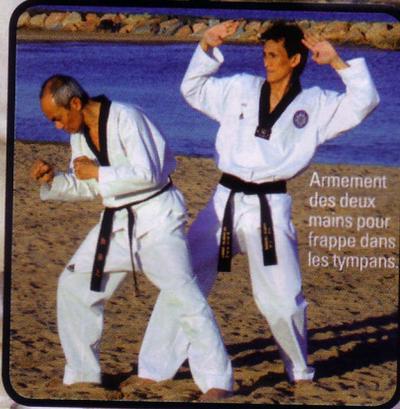


Défense contre un dolyo chagi

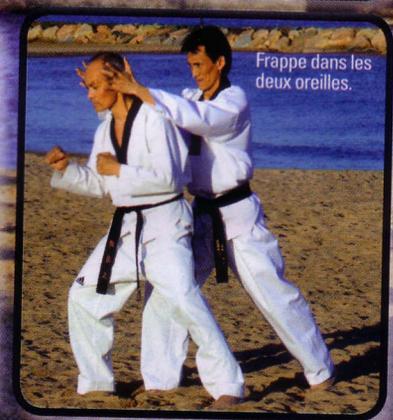
Esquive sur place en s'abaissant rapidement. Attendre que le dolyo chagi dépasse la tête, se redresser rapidement derrière l'adversaire.



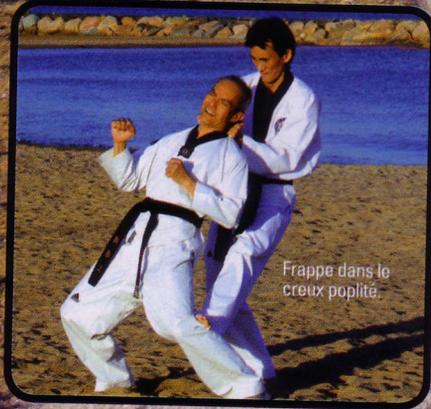
Armement des deux mains pour frappe dans les tympans.



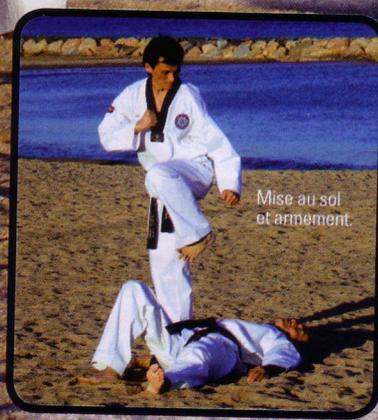
Frappe dans les deux oreilles.



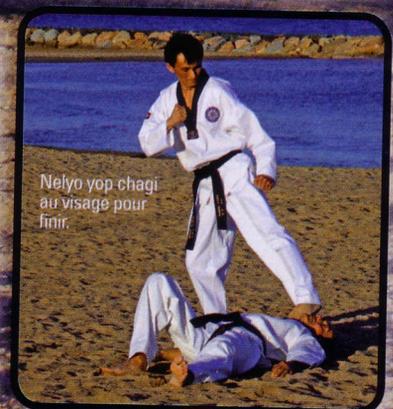
Frappe dans le creux poplité.



Mise au sol et armement.



Nelyo yop chagi au visage pour finir.



호신술

