

9^e dan de Taekwondo, il est le précurseur du 360° et du double

Maître Lee Moon Ho

« Le timing est très important »

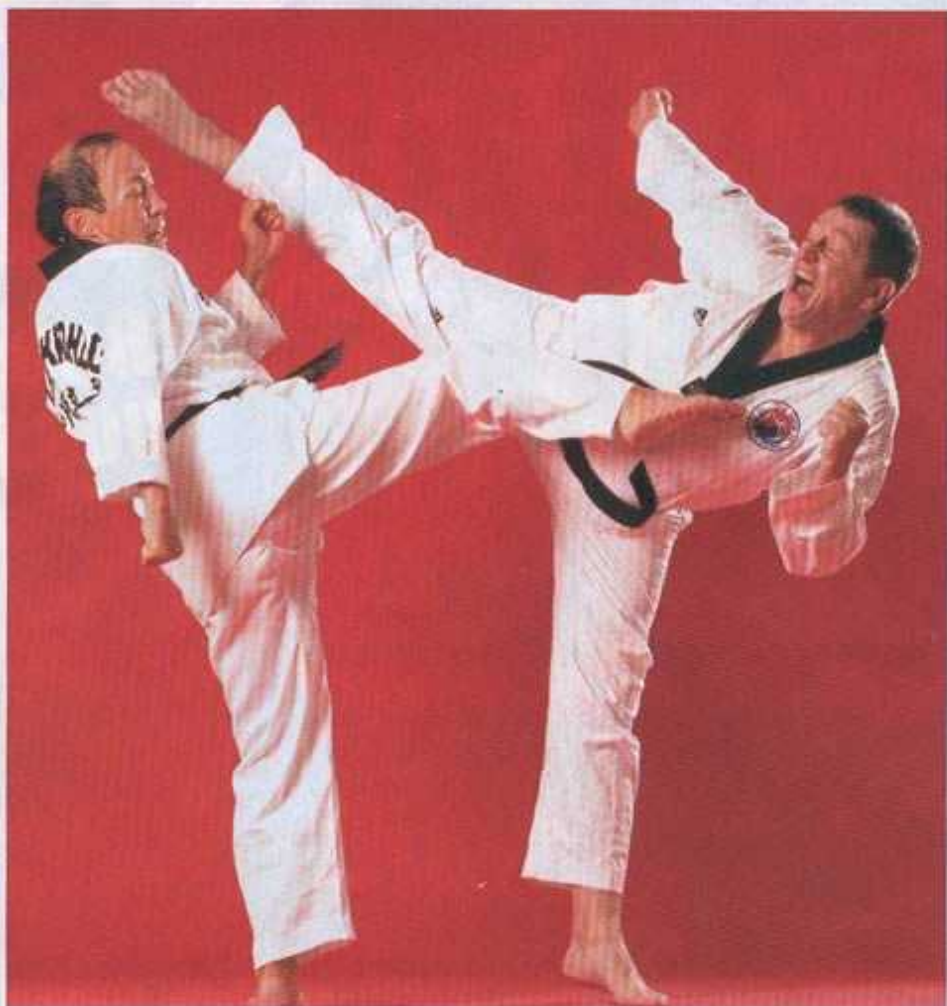
Maître Lee Moon Ho, c'est 50 ans de pratique, 12 titres de champion de Corée et une réputation de combattant à faire frémir.

A 60 ans, il n'a rien perdu de son efficacité et nous explique les secrets d'un coup de pied efficace.

Par Ludovic Mauchien

Lee Moon Ho n'est pas le plus connu des maîtres coréens vivant en France. Ce n'est pourtant pas le moins réputé. Elevé à la rude, à l'époque du plastron en bambou et des K.O. fréquents, il sema la terreur sur les tapis coréens dans sa jeunesse.

Pionnier du coup de pied retourné circulaire et du double coup de pied, il fut 12 fois champion de Corée (!) avant d'être l'entraîneur de l'équipe de Séoul puis de l'équipe coréenne aux 1^{ers} Championnats du monde en 1973. Arrivé en France, à Nantes précisément, en 1977, il a été l'entraîneur de l'équipe de France de 1980 à 88. Depuis, il a formé de nombreux élèves, comme son partenaire sur les photos, le Parisien Didier Aubry, 6^e dan, responsable de la commission nationale des hauts gradés



© J.V.

La « scie circulaire »



« Nous sommes en garde. Le poids de mon corps est à 60% sur la jambe avant. »



« Dès que je vois mon partenaire commencer à armer son coup, j'entame ma rotation. L'idée est de le pénétrer. Je vise donc au-delà de sa tête. »



« Le coup de pied est toujours plus efficace en contre, à condition qu'il soit simultané et que l'on parvienne à mettre le poids de son corps dans la jambe de frappe. »

Le « double sabre »



« Nous sommes sur nos gardes, attendant l'attaque de l'autre. »



« Je décide de feinter, en changeant de jambe d'appui. »



« Je frappe d'abord un coup de pied direct (Yop Tchagui) avec la jambe avant. C'est comme un blocage afin d'empêcher mon adversaire de frapper, détruire son intention puis m'en servir. »



« Sans temps d'arrêt, j'effectue un petit saut pour assurer ma rotation. Je frappe en coup de pied sauté direct (Tidola Yop Tchagui). A l'impact, 90% de ma puissance se trouve dans la jambe avant. »

© Photos : J.V.

à la FFT.D.A.

Aujourd'hui, à 60 ans, Lee Moon Ho n'a rien perdu de sa superbe et, pratiquement sans échauffement, réalise sans difficulté un coup de pied retourné circulaire. Son objectif n'est pas de marquer un point mais bien

« Peu importe de perdre l'équilibre après l'impact »

d'assommer son adversaire, bref d'être efficace grâce à une frappe réussie.

« Le plus important est de toucher son adversaire avec tout le poids de son corps dans la jambe de frappe. Peu importe de perdre l'équilibre après l'impact. Je sais que c'est très difficile pour un débutant de comprendre cela mais c'est le meilleur moyen d'avoir la pleine puissance », assure Maître Lee, 9^e dan, « attention, les coups de pied circulaires sont à utiliser avec précaution. C'est beau mais dangereux. Si on touche, c'est le K.O. assuré. Mais si on rate, c'est notre adversaire qui nous met K.O. C'est du 50-50. Pour être plus sûrement efficace, il vaut mieux choisir les coups de pied simples. A l'époque, j'utilisais beaucoup le coup de pied retourné circulaire car mes adversaires ne comprenaient pas vu que je l'ai inventé. Mais je n'attaquais pas directement avec le Bandal.

Je faisais un direct ou un circulaire avant de le lancer pour, dans mon esprit, finir mon adversaire.

Le timing est très important mais il faut d'abord construire la technique. Bouger et feinter pour tester, fatiguer et énerver l'adversaire. Pour cela, il faut de l'expérience. Tout le monde n'y arrive pas tout de suite. Ensuite, il faut s'entraîner à basculer le poids du corps, donc la puissance, dans la jambe de frappe.

Pour y parvenir, avant de tenter n'importe quel coup de pied, il faut d'abord bien maîtriser la technique, la sentir, éprouver des sensations pour l'utiliser naturellement. On n'a pas besoin d'une musculation particulière pour bien l'effectuer. Il faut surtout savoir exploser. En moins d'une seconde, le corps doit se mettre en action. » ●



© Photos : J.V.

« Au moment de la frappe, il n'y a guère que 20% de mon poids sur la jambe d'appui. Il ne faut surtout pas arrêter la jambe au niveau de l'impact. Le Bandal Dolyo Tchagui (ou Meum Dolyo) doit transpercer l'adversaire. »

Voir contact p. 122