

## **COMITE TECHNIQUE**

### **Notice CT5 Révision 1 sur la ceinture orange du CTS au 11/05/2023**

Cette notice est basée sur la notice CT2 concernant le passage de ceintures enfants.

Les débutants de moins de onze ans (ceintures blanches, 13<sup>ème</sup> KEUP) peuvent passer la ceinture orange qui comporte deux épreuves :

- Kitcho 1 IL JANG (forme simple)
- Kibon (base technique) (12)

Le grade de ceinture orange est un grade du CTS (qui correspondrait à la 12<sup>ème</sup> KEUP).

Les ceintures orange :

- connaissent le Kitcho 1 IL JANG,
- maîtrisent les premiers Kibon simples (10),
- ont fait un premier pas vers les techniques plus complexes
- se montrent exemplaires vis-à-vis des grades inférieurs,
- respectent les grades supérieurs.

Les ceintures orange disposent de toutes les compétences acquises durant les entraînements.

Nous réviserons naturellement ce passage durant les prochains entraînements et je joins à cette notice une annexe une sur la définition des kibon (bases) et une annexe deux comme lexique.

Le lien pour voir le Kitcho IL JANG est : <https://youtu.be/bCOOmXo9qEA>

Une information précise sur l'organisation du passage de ceintures vous sera remise deux à quatre semaines avant le passage de grades.

Anja Giraud



## ANNEXE 1 : KIBON (POUR CEINTURE ORANGE)

La terminologie officielle des "Kibon" est le Coréen

Les "KIBON" Comportent :

- Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- Des techniques de blocages des membres supérieurs
- Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- Des techniques sautées
- Des déplacements et enchaînements
- Des positions

Un lexique sur les commandements

Position (Seugi)

- Ap Koubi Seugi : La position de base (basse) du Taekwondo, jambe avant pliée, jambe arrière tendue (écartement 1 pas et demi)
- Jou Soum Seugui : Position cavalière, pieds parallèles, jambes pliées (écartement un pas et demi)
- Nahrini tchoubi seugui : Position d'attente
- Tchalot seugui : Position de salut

Blocages (Maki)

- Ale Maki : Blocage niveau bas, partie externe de l'avant-bras, poing fermé
- Eulgoul Maki : Blocage niveau haut, poing fermé

Techniques de poings (Tchlileugi – Tchigui)

- Bande Tchileugui : Poing et jambe devant (ex. poing droit, jambe droite devant)
- Momtong bande Tchileugui : Poing niveau moyen
- Eulgoul bande Tchileugi : poing niveau haut

Techniques de pieds (Tchagui)

- Ap Tchagui : Coup de pied de face avec le bol du pied
- Bandal Tchagui : Coup de pied demi-circulaire, niveau bassin/ côtes
- Mireu Tchagui : Coup de pied poussé de face, dessous du pied

## ANNEXE 2 : LEXIQUE POUR LES CEINTURES ORANGE (de la fftda)

### Les chiffres et nombres (seulement de 1 à 10 pour les ceintures orange)

Hana :1	Yeul :	10	Il :	1 er	Il chip :	10ème	
Doul :	2	Seumoul :	20	Yi :	2 ème	Yi chip :	20ème
Set :	3	Seureun :	30	Sam :	3 ème	Sam chip :	30ème
Net :	4	Maheun :	40	Sa :	4 ème	Sa chip :	40ème
Dasot :	5	Chui-eun :	50	Oh :	5 ème	Oh chip :	50ème
Yosot :	6	Esseun :	60	Youk :	6 ème	Youk chip :	60ème
Ilgop :	7	Ireun :	70	Tchil :	7 ème	Tchil chip :	70ème
Yeudol :	8	Yeudeun :	80	Pal :	8 ème	Pal chip :	80ème
Ahop :	9	Aheun :	90	Gou :	9 ème	Gou chip :	90ème
		Beck :	100	Chip :	10ème	Back beun jae :	100ème

### Les termes utilisés

Tchaliot "Garde à vous"

Kyongnye "Saluez"

Tchoumbi Position de départ

Shijak Commencez

Keuman Arrêtez

Baro Revenez

Balbakosso Changez de côté / de garde

Kyorugui Combat

Orun tchouk A droite

Kihap Cri

Kibon Base

Dobok Tenue

Ti Ceinture

Keup Niveau avant la C. Noire

Dojang Salle d'entraînement

Kitcho Forme simple

### Termes utilisés pour les ceintures supérieures

Chwio Repos

Dora Tournez

Poumse Forme (chorégraphie de combat)

Chong couleur bleue

Dwiro Dora Demi-tour

Kyo sa nim Assistant, instructeur

Sa beum nim Maître

Hong couleur rouge