

COMITE TECHNIQUE

Notice CT7 Révision 1 sur la ceinture bleue du CTS au 09/05/2023

Cette notice est basée sur la notice CT1 concernant le passage de ceintures adultes

Le passage de ceinture bleue comporte quatre épreuves :

- Poomsé 3 SAM JANG
- Kibon (base technique) (45)
- Han bon (self Attack)
- Combat sans touche

Le grade de ceinture bleue est un grade fédéral (6^{ème} KEUP).

Les ceintures bleues maîtrisent toutes les techniques de base dans leurs trajectoires, la vitesse d'exécution, leurs précisions et leurs impacts. Tout en conservant le travail régulier sur les techniques de base, le taekwondoïste poursuit sa découverte et son perfectionnement des techniques plus complexes. Le taekwondoïste commence ici à lier l'aspect physique de l'art martial (Tae et Kwon) à son aspect spirituel (Do).

Le Poomsé 3 SAM JANG symbolise le « ri », l'un des huit signes divinatoires, qui signifie « la chaleur et la lumière ». Il doit donc stimuler l'ardeur à l'entraînement et le sens de la justice des pratiquants.

Je joins à cette notice l'annexe un sur la définition des kibon (bases), la deux sur le HAN BON et la trois comme lexique.

Le lien pour voir le Poomsé SAM JANG est :

<https://www.youtube.com/watch?v=ylyvD6qVHU>

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



ANNEXE 1 : KIBON DE LA CEINTURE BLEUE

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

Position (Seugi) (6)

- Ap Seugui : Position normale (haute), comme en marchant (écarte. 1 pas)
- Jou Soum Seugui : Position cavalière, pieds parallèles, jambes pliées (écartement un pas et demi)
- Nahrani tchoumbi seugi : Position d'attente
- Tchaliot seugi : Position de salut
- Dwitt koubi seugui :jambes fléchies, écarté 1,5 pas, pieds perpendiculaires
- Ap Koubi Seugi : La position de base (basse) du Taekwondo, jambe avant pliée, jambe arrière tendue (écartement 1 pas et demi)

Blocages (Maki) (13)

- Ale Maki : Blocage niveau bas, partie externe de l'avant-bras
- Eulgoul Maki : Blocage niveau haut
- Momtong An-Maki : Blocage niveau moyen vers l'intérieur, côté jambe arrière, partie externe de l'avant-bras
- Eugoul bakat maki : Blocage haut avec poing sur coté
- Momtong bakat maki : blocage moyen partie externe de l'avant-bras vers ext
- Momtong maki : Blocage moyen avec poing sur coté
- Han sonnal ale maki : ale maki main ouverte
- Han sonnal momtong bakat maki ale maki, une main sur la fermée sur la ceinture:
- Han sonnal bakat maki : ale maki, une main sur la fermée sur la ceinture
- Han sonnal eulgoul maki : blocage haut avec une main ouverte
- Hetcho al palmok momtong maki : Double blocage moyen avec partie interne de l'avant-bras vers l'extérieur
- Hetcho ale maki : Double blocage bas
- Hetcho momtong bakat maki : Double blocage moyen

Techniques de poings (Tchileugi – Tchigui) (9)

- Bande Tchileugui : Poing et jambe devant (ex: poing droit, jambe droite devant)
- Baro Tchileugui : Poing côté jambe arrière (ex: poing droit devant, jambe gauche devant)
- Eulgoul Tchileugui : poing niveau haut
- Momtong Tchileugui : Poing niveau moyen
- Toubon Tchileugui : poing avant arrière (deux coups de poings)
- Han sonnal bakat tchileugui : attaque de côté
- Han sonnal je bi poum tchileugui : frappe tranchant niveau cou côté jambe arr
- Han sonnal mok tchileugui : frappe tranchant niveau cou côté jambe avant
- je bi poum mok tchileugui : blocage tranche et attaque tranchant vers intérieur

Techniques de pieds (Tchagui) (17)

- An Tchagui : Coup de pied vers l'intérieur avec plante des pieds
- Ap Tchagui : Coup de pied de face avec le bol du pied
- Bakat Tchagui : Coup de pied vers l'extérieur avec tranche de pieds
- Bandal Tchagui : Coup de pied demi-circulaire, niveau bassin/ côtes
- Mireu Tchagui : Coup de pied poussé de face, dessous du pied
- Ap pal ap tchagui : frappe tranchant niveau cou coté jambe av
- Ap pal bandal tchagui : frappe niveau cou coté jambe av
- Ap pal yop tchagui : frappe tranchant niveau cou coté jambe av
- Koro bandal tchagui : Coup de pied jambe avant après un pas chassé
- Yop tchagui : coup de pieds de coté avec le talon
- 360 bandal tchagui : Bandal tchagui après un tour
- Dobal dansong ap tchagui : 2 coups de pieds de face ave bol de pieds, le second sauté
- Dobal dansong bandal tchagui : 2 coups de pieds circulaires, un au sol ,un sauté
- Dwidora yop tchagui : Coup de pieds retournés avec le talon
- Tuit tschagi : yop tchagui sans regard
- Tuyo ap tchagui :
- Tuyo yop tchagui : yop tchagui sauté

ANNEXE 2 : HAN BON (KYORUGUI)

Les "KYORUGUI" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration. Il en existe cinq.

Dans la suite on ne se réfère pour les ceintures jaunes uniquement au HAN BON.

Ils s'exécutent sans touches : Ils doivent comporter :

- Vitesse de réaction, d'exécution et d'anticipation
- Puissance et efficacité technique contrôlées
- Stabilité et équilibre
- Originalité, variété et réalisme
(Les techniques de self défense et les blocages doivent être contrôlés)

(Chong est la couleur bleue et Hong est la couleur rouge)

HAN BON KYORUGUI :

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, à portée d'attaque de poing

- Chong & Hong : Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joubi Seugui –
- Chong : Ap Koubi (en reculant la jambe droite) Are Maki (bras gauche) " Kihap"
- Hong : "Kihap"
- Chong : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (en avançant le côté droit)
- Hong : Blocage avec déplacement ou esquive riposte ou contre-attaque
- Chong & Hong : Kibon Joubi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

ANNEXE 3 : LEXIQUE

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

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

Chwio Repos

Baro Revenez

Dwiro Dora Demi-tour

Dora Tournez

Balbakosso Changez de côté / de garde

Kyorugui Combat

Chong couleur bleue

Orun tchouk A droite

Kihap Cri

Kibon Base

Dobok Tenue

Ti Ceinture

Dojang Salle d'entraînement

Keup Niveau avant la C. Noire

Kyo sa nim Assistant, instructeur

Sa beum nim Maître

Poumse Forme

Kitcho Forme simple

Hong couleur rouge

Club de Taekwondo de Sillans (CTS Taekwondo)

c/o Mairie de Sillans

385 Rue de La République

38590 Sillans

