

## **COMITE TECHNIQUE**

### **Notice CT13 Révision 1 sur la ceinture orange une barrette verte du CTS au 11/05/2023**

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

Pour le prochain passage de ceintures, j'informe les taekwondoïstes de moins de douze ans (ceintures orange, 12<sup>ème</sup> KEUP) que vous allez passer la ceinture orange une barrette verte qui comporte deux épreuves :

- Kitcho 2 YI JANG (forme simple)
- Kibon (base technique) (12)

Le grade de ceinture orange une barrette verte est un grade du CTS (qui correspondrait à la 11<sup>ème</sup> KEUP).

Les ceintures orange :

- connaissent le Kitcho 2 YI 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 une barrette verte 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 2 YI JANG est : <https://www.youtube.com/watch?v=ua6NZk6-ZW4>

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

Anja Giraud

## ANNEXE 1 : KIBON (POUR CEINTURE ORANGE UNE BARRETTE)

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

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 seugi : Position cavalière, pieds parallèles, jambes pliées (écartement un pas et demi)
- Nahrini tchoubi seugi : Position d'attente
- Tchaliot seugi : 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 UNE BARRETTE (de la fftda)

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

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

### 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

Club de Taekwondo de Sillans (CTS Taekwondo)

c/o Mairie de Sillans

385 Rue de La République

38590 Sillans

