

## **COMITE TECHNIQUE**

### **Notice CT14 Révision 1 sur la ceinture verte du CTS au 11/05/2023**

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

Les taekwondoïstes de moins de douze ans (ceintures orange une barrette verte, 11<sup>ème</sup> KEUP) peuvent passer la ceinture verte qui comporte deux épreuves :

- Kitcho 3 SAM JANG (forme simple)
- Kibon (base technique) (17)

Le grade de ceinture verte est un grade du CTS (qui correspondrait à la 10<sup>ème</sup> KEUP).

Les ceintures vertes :

- connaissent le Kitcho 3 SAM JANG,
- maîtrisent les premiers Kibon simples (17),
- 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 vertes 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 3 SAM JANG est :

<https://www.youtube.com/watch?v=Arbx3YUcGq8>

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

Anja Giraud



## ANNEXE 1 : KIBON (POUR CEINTURE VERTE)

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
- Momtong an maki : Blocage niveau moyen vers l'intérieur, côté jambe arrière

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
- Baro jireugui : Poing côté jambe arrière (ex ; poing drot devant, jambe gauche devant)
- Toubon jireugui : poing avant/arrière (2 coups de poings)

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
- An tchagui : Coup de pied vers l'intérieur avec plante des pieds
- Bakat tchahagui : Coup de pied vers l'extérieur avec tranche de pieds

## ANNEXE 2 : LEXIQUE POUR LES CEINTURES VERTE (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