

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

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