

KIBON

La terminologie officielle des "**Kibon**" est le Coréen

LES "KIBON" COMPORTEMENT :

- § 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 et parties du corps

LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- § La vitesse d'exécution
- § La puissance et efficacité
- § La stabilité et équilibre
- § La maîtrise technique et précision
- § La concentration et détermination
- § La connaissance de la terminologie

KYORUGUI

Les "**KYORUGUI**" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration

IL EXISTE 5 FORMES CODIFIEES DE "KYORUGUI" :

- § **SE BON KYORUGUI**
- § **DOU BON KYORUGUI**
- § **HAN BON KYORUGUI**
- § **BAL KYORUGUI**
- § **KYORUGUI**

Les 4 premières formes 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*)

La cinquième forme (**KYORUGUI**) s'exécute en combat "touches" (*cf règlement fédéral*)

§ **SE 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 en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant côté gauche*)
- *Hong* : Blocage identique au précédent en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant le côté droit*)
- *Hong* : Blocage et riposte en reculant ; "Kihap"
- *Chong & Hong* : Kibon Joubi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

§ **DOU BON KYORUGUI**

*(Identique à **SE BON KYORUGUI** sur deux attaques seulement)*

§ **HAN BON KYORUGUI :**

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a 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

§ **BAL KYORUGUI**

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de jambe.

- *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye
- *Chong :* Kiorugui Seugui "Kihap"
- *Hong :* Kyorugui Seugi "Kihap"
- *Chong :* Attaque avec une technique de jambe
- *Hong :* Riposte avec la même technique
- *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye

CRITERES D'EVALUATION DE LA PRECISION

Pour les formes ci-dessous :

§ **SE BON KYORUGUI**

§ **DOU BON KYORUGUI**

§ **HAN BON KYORUGUI**

La distance dans les attaques et les défenses sont de :

- 15 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres inférieurs
- 10 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres supérieurs

§ **BAL KYORUGUI**

La distance dans les attaques et les défenses devront être les plus proches possible du pratiquant et toujours orientées vers celui-ci

§ **KYORUGUI**

Les assauts sont réglementés par les normes de la F.F.T.D.A (cf règlement des compétitions et d'arbitrage) Ils se déroulent avec touches réelles