

# kibon

( les bases )

## les kibons comportent :

- DES TECHNIQUES D'ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS
- DES TECHNIQUES DE BLOCAGE DES MEMBRES SUPERIEURS
- DES TECHNIQUES D'ATTAQUES DES MEMBRES INFERIEURS
- DES TECHNIQUES SAUTEES
- DES DEPLACEMENTS ET ENCHAINEMENTS
- DES POSITIONS
- UN LEXIQUE SUR LES COMMANDEMENTS ET PARTIES DU CORPS

## LES CRITERES DE REALISATION DES KIBON SONT :

- LA VITESSE D'EXECUTION
- LA PUISSANCE ET EFFICACITE
- LA STABILITE ET EQUILIBRE
- LA MAITRISE TECHNIQUE ET PRECISION
- LA CONCENTRATION ET DETERMINATION
- LA CONNAISSANCE DE LA TERMINOLOGIE

## KYORUGUI

LES KYORUGUI SONT DES ASSAULTS CONVENTIONNELS PERMETTANT AUX PRATIQUANTS DE DEMONTRER PRECISION, MAITRISE TECHNIQUE ET CONCENTRATION

### **IL EXISTE 5 FORMES CODIFIEES DE KYORUGUI**

- HAN BON KYORUGUI
- DOU BON KYORUGUI
- SE BON KYORUGUI
- BAL KYORUGUI
- KYORUGUI

## **LES 4 PREMIERES FORMES S'EXECUTENT SANS TOUCHES :**

Ils doivent comporter :

- VITESSE DE REACTION, D'EXECUTION ET D'ANTICIPATION
- PUISSANCE ET EFFICACITE TECHNIQUE CONTROLEES
- STABILITE ET EQUILIBRE
- ORIGINALITE, VARIETE ET REALISME  
( les techniques de self défense et les blocages doivent être contrôlés )
- la cinquième forme kyorugui s'exécute en combat touches

### **HAN BON KYORUGUI :**

**CHONG ET HONG** sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de poing

**CHONG ET HONG** : salut

**CHONG** : ap koubi ( en reculant la jambe droite ) are maki bras gauche kihap

**HONG** : kihap

**CHONG** : ap koubi, eulgoul jileugui ( en avançant le coté droit )

**HONG** : blocage avec déplacement ou esquive riposte ou contre-attaque

**CHONG ET HONG** : salut

### **DOU BON KYORUGUI :**

Identique à han bon kyorugui mais sur deux attaques

### **SE BON KYORUGUI :**

Identique à han bon kyorugui mais sur trois attaques

### **BAL KYORUGUI :**

**CHONG ET HONG** sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de jambe

**CHONG ET HONG** : salut

**CHONG** : position de combat et kihap

**HONG** : position de combat et kihap

**CHONG** : attaque avec une technique de jambe

**HONG** : riposte avec la même technique

**CHONG ET HONG** : salut

## **CRITERES D'EVALUATION DE LA PRECISION :**

### **POUR LES FORMES CI-DESSOUS :**

**HAN BON, DOU BON ET SE 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 orientés vers celui-ci maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres

**KYORUGUI** : les assauts sont réglementés par les normes de la F F T D A avec touches