

Académie de Taekwondo de Bruguières – Grille des KITCHO

Âges de référence Baby Taekwondo :

Poussins
5 - 7 ans

Pupilles
7 - 8 ans

Grades de référence Baby Taekwondo :



15^è keup



14^è keup

1	Récitation de la 1^{ère} forme d'initiation :	Kitcho IL JANG	Diagramme : I
	<i>De face</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI.	
	<i>En avant</i>	(Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique	
	<i>Retour</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique.	
	<i>De face</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.	
2	Récitation de la 2^{ème} forme d'initiation :	Kitcho YI JANG	Diagramme : J (un morceau)
	<i>De face</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI.	
	<i>Vers G</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Vers D</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>En avant</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique	
	<i>Retour</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique >> Tiro dora ½	
	<i>De face</i>	(Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.	
3	Récitation de la 3^{ème} forme d'initiation :	Kitcho SAM JANG	Diagramme inversé : J (un morceau)
	<i>De face</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI.	
	<i>En avant</i>	(Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique.	
	<i>Vers D</i>	Doligui ¾ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Vers G</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Retour</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! Sur dernière technique.	
	<i>De face</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.	
4	Récitation de la 4^{ème} forme d'initiation :	Kitcho SA JANG	Diagramme : I (le travail)
	<i>De face</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI.	
	<i>Vers G</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Vers D</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>En avant</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique.	
	<i>Vers D</i>	Doligui ¾ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Vers G</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
	<i>Retour</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ALE MAKKI >> [(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap ! sur dernière technique.	
<i>De face</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.		

Les positions utilisées dans les Kitcho :

	Moa sogui	Debout, droit et pieds joints
	Naranhi sogui	Debout, droit et pieds légèrement écartés et parallèles
	Ap koubi (sogui)	Buste droit et hanches de face, la jambe de devant est fléchée et celle de derrière est tendue, les pieds sont à plat au sol, celui de derrière ne s'écarte pas.

>>>> Cette grille n'est pas destinée directement aux enfants concernés, c'est une énumération sans illustrations, peu adaptée à leur âge.

Elle est mise à la disposition des adultes qui auront à les accompagner pour l'exécution de leur Kitcho et la récitation des termes techniques.

Version JMG 16/12/2016