



LES KITCHOS.

Les 4 kitchos se font avec les techniques de base suivantes :

- Toutes les positions se font en AP KOUBI (position avancée, basse).
- ALE MAKI (blocage niveau bas).
- MONTON JILEUGUI (coup de poing, niveau moyen).

KITCHO IL JANG (premier kitcho) :

- kibon jounbi seugui
- ALE MAKI, AP KOUBI (avancer la jambe gauche, blocage coté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing coté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing coté gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing coté droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la gauche, blocage coté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing coté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing coté gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing coté droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ) .

KITCHO YI JANG (deuxième kitcho) :

- kibon jounbi seugui
- ALE MAKI (¼ de tour par la gauche, blocage coté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage coté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- ALE MAKI (¼ de tour par la gauche, blocage coté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la gauche, blocage coté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ) .



KITCHO SAM JANG (troisième kitcho) :

- **kibon jounbi seugui**
- **ALE MAKI (avancer la jambe gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)**
- **DIRO DORA, ALE MAKI ($\frac{3}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage coté droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **ALE MAKI ($\frac{1}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)**
- **BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ).**

KITCHO SA JANG (quatrième kitcho) :

- **kibon jounbi seugui**
- **ALE MAKI ($\frac{1}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage coté droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **ALE MAKI ($\frac{1}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)**
- **DIRO DORA, ALE MAKI ($\frac{3}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage coté droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **ALE MAKI ($\frac{1}{4}$ de tour par la gauche, blocage coté gauche)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)**
- **MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)**
- **MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)**
- **BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ).**



LEXIQUE

ALE : niveau bas

MONTON : niveau moyen

OUL GOUL : niveau haut

MAKI : blocage

Alé maki : blocage niveau bas

Monton maki : blocage niveau moyen

Oul goul maki : blocage niveau haut

An sonnall monton maki : blocage niveau moyen avec le tranchant de la main

Monton an maki : blocage niveau moyen inversé

JILEUGUI : attaque direct

Ale jileugui : coup de poing niveau bas

Monton jileugui : coup de poing niveau moyen

Oul goul jileugui : coup de poing niveau haut

Bandé jileugui : coup de poing direct

Baro jileugui : coup de poing inversé

TCHAGUI : coup de pied

Ap tchagui : coup de pied direct

Bandal tchagui : coup de pied en biais

Dolio tchagui : coup de pied circulaire

Hop tchagui : coup de pied latéral

Nélio tchagui : coup de pied écrasant

Milo tchagui : coup de pied poussant

Duit tchagui : coup de pied retourné direct

TUIO : sauter

KEULEU : chasser

SEUGUI : position

Tchaliot seugui : position « garde à vous »

Kibon jounbi seugui : position de préparation (jounbi : prêt !)

Tchounjoun seugui : position « cavalier de fer »

Ap koubi : position avancée, basse

Ap seugui : position avancée, marche

Duit koubi : position de défense (sur le coté), basse