

# Règlement du Jeu de Cartes « Kibon » de Phoenix Taekwondo

Les Cartes ont deux faces :

- 1 face « Terminologie » comportant le nom de la technique et via le code couleur des ceintures, le grade auquel elle correspond. Voir tableau ci-dessous.
- 1 face « Photo » comportant l'exécution de la technique en image ainsi que la terminologie correspondante écrit en petit en bas de la carte.

Certains jeux nécessitent la place d'exécuter les techniques alors que d'autres non. Certains sont possibles dans les deux cas. Lorsque le terme « DOJANG » est à côté du nom du jeu, il faut prévoir de la place pour exécuter vos techniques. Lorsque le mot « MAISON » est à côté du nom du jeu, alors on peut l'utiliser pour travailler tranquillement chez soi, dans une salle d'attente, dans un bus, etc...

Grades	Adultes	Enfants/Kids
15 <sup>e</sup> keup		
14 <sup>e</sup> keup		
13 <sup>e</sup> keup		
12 <sup>e</sup> keup		
11 <sup>e</sup> keup		
10 <sup>e</sup> keup		
9 <sup>e</sup> keup		
8 <sup>e</sup> keup		
7 <sup>e</sup> keup		
6 <sup>e</sup> keup		
5 <sup>e</sup> keup		
4 <sup>e</sup> keup		
3 <sup>e</sup> keup		
2 <sup>e</sup> keup		
1 <sup>e</sup> keup		
1 <sup>e</sup> Dan et +		

## Avertissement :

- Toute diffusion ou reproduction même partielle de ce jeu autre que pour un usage personnel est interdite.
- Assurez-vous avant d'exécuter les techniques d'avoir suffisamment de place afin de ne pas vous blesser, de ne rien endommager, et de ne toucher personne. Ne réalisez pas une technique que vous ne maîtrisez pas ou qui n'a pas été vue préalablement avec votre enseignant. Ne tentez pas des techniques sautées, retournées, etc... Nous vous rappelons que la pratique d'un sport est soumise à un avis médical indispensable. Ne pratiquez vos mouvements qu'au dojang, afin d'avoir une correction de votre enseignant, mais aussi avoir réalisé un échauffement suffisant. Réalisez vos mouvements à hauteur et rythme raisonnables, ne cherchez pas la performance. Pratiquez sur un type de sol adéquat. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure ou de casse.

**Jeu 1 : Reconnaître les techniques !** « DOJANG » / « MAISON »

Idéal pour débiter. Ce jeu a pour but de développer votre capacité à identifier et différencier les techniques, tout en vous permettant de les travailler.

Utilisez-la face « Terminologie » pensez à exécuter la technique, retournez la carte face « Photo » pour vérifier que vous avez bien reconnu la technique ! Variante : faire le même jeu sans exécuter la technique mais en se la représentant dans sa tête (utile quand on ne peut pas exécuter la technique)

**Jeu 2 : Examen !** « DOJANG »

Idéal pour préparer vos passages de grade ! Ce jeu a pour but de développer votre capacité à enchaîner les techniques demandées lors d'un examen comme un passage de grade club ou de Dan.

Niveau Débutant : Tirez 1 carte côté « Terminologie ». Commencez en kibon jumbi et exécutez 3 fois la technique à gauche puis à droite comme en examen et revenir en kibon jumbi. Retournez la carte côté « Photos » pour vérifier que l'on a bien reconnu la technique.

Niveau Intermédiaire : Tirez 2 cartes côté « Terminologie ». Commencez-en kibon jumbi et exécutez l'enchaînement des cartes tirées : 3 fois la technique à gauche puis à droite comme en examen et revenir en kibon jumbi. Retournez les cartes côté « Photos » pour vérifier que vous avez bien reconnu les techniques.

Niveau Confirmé : Idem, mais tirez 3 cartes côté « Terminologie ».

Niveau Expert : Idem, mais tirez 5 cartes côté « Terminologie ».

Niveau Record : Idem, Entraînez-vous à tirer le maximum de cartes côté « Terminologie ».

**Jeu 3 : Photos Mystères !** « MAISON »

Idéal pour tester votre connaissance du lexique et l'améliorer. Ce jeu a pour but de développer votre capacité à identifier et différencier les techniques. Prenez une pile de cartes côté « Photo » dans votre main en masquant le nom de la technique en bas de la carte avec votre pouce. Regardez l'image et annoncez le nom de la technique. Vérifiez en retirant la carte du jeu que vous avez bien annoncé la bonne technique. Passez ensuite à la carte suivante en vous assurant de bien masquer à chaque fois avec votre pouce le nom de la technique suivante.

**Jeu 4 : Jeu des paires !** « MAISON »

Nécessite l'impression de deux jeux de carte (il est possible de l'imprimer deux fois suite à l'achat du jeu, il n'y a pas de frais supplémentaires à prévoir). Disposez sur une table les cartes du premier jeu côté « Terminologie ». Disposez à côté le deuxième jeu de carte côté « Photo ». Placez la bonne carte côté « Photo » sur la carte côté « Terminologie ». Lorsque toutes les cartes sont assemblées par paire vous avez gagné !

**Jeu 5 : Le Technicien !** « DOJANG » / « MAISON »

Tirez une carte et demandez-vous quelle surface de frappe ou de blocage rentre en contact. Variante définissez la trajectoire du mouvement.

**Jeu 6 : Challenge !** (Uniquement dans le pack complet Blanc à Noire) « DOJANG »

Prendre toutes les cartes « Challenges » et tirez en une au sort et réalisez le challenge technique ou physique demandé !