

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture verte 10° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)
[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

KIBON

Positions

- Programme(s) précédent(s)

Blocages

- Programme(s) précédent(s)

Attaque membres inférieurs

- Programme(s) précédent(s)
- **Miro tchagui** : coup de pied poussé de face, on frappe avec le dessous du pied.

Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)
- **Olgul bande jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe avant. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **Olgul baro jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe arrière. Le poing se situe entre le menton et le nez.

MODULE B

THEORIE

A partir de la ceinture bleue.

ARBITRAGE

Programmes précédents

MODULE C :

COMBAT

Être capable de défendre sur une attaque (hors situation de combat) :

- Côté ouvert
- Côté fermé

HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée