

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VETERANS

Ceinture rouge 1 barrette noire 2° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

[Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)

[Poomsae 5 : Taegeuk oh jang](#)

[Poomsae 6 : Taegeuk yuk jang](#)

[Poomsae 7 : Taegeuk tchil jang](#)

KIBON

Positions

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Beum seugui** : Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (*talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière*), genoux fléchis (*transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière*)
- **Joutchoum seugui** : Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi

Blocages :

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Batangsonn montong an maki** : blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main côté jambe arrière
- **Sonnal ale maki** : ale maki main ouverte, l'autre main ouverte paume vers le haut en renfort au plexus
- **Keudeuro batangsonn montong an maki** : blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main côté jambe arrière. L'autre main poing fermé en renfort sous le coude
- **Kawi maki** : Double blocage simultané de face (*en ciseau*), vers l'extérieur avec le tranchant des avant bras, niveau moyen (*côté radius*) et niveau bas (*côté cubitus*)

- **Dou bon kawi maki** : deux kawi maki enchainés
- **Montong hetcheu maki** : Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (*côté cubitus*) vers l'extérieur
- **Euf keuro ale maki** : Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (*côté cubitus*), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort
- **Han sonnal montong yop maki** : Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (*côté cubitus*) de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture

Attaque membres inférieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Moureup tchigui** : coup de genou vers le haut
- **Pyojeuk tchagui** : Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied
- **Ann tchagui** : Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied

Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Keudeuro deung joumok olgul ap tchigui** : Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine
- **Bo joumok** : poing droit entouré de la main gauche sans le toucher
- **Dou joumok jetcho jileugui** : Double coup de poing remontant simultané
- **Deung Joumok bakkat tchigui** : Revers de poing vers l'extérieur
- **Montong yop jileugui** : Coup de poing de profil, niveau moyen

MODULE B

THEORIE

Programmes précédents (idem ceinture rouge)

ARBITRAGE

Programmes précédents (idem ceinture rouge)

MODULE C :

COMBAT

Combat plastron avec les règles FFTDA

HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras
- 2 enchainements de techniques de pieds
- 2 enchainements de techniques de coups de pieds sautés

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur 1 poignet
- Double sur 2 poignets de face
- Double sur 2 poignets de dos