

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture blanche barrette jaune 15° keup

MODULE A

POOMSAE

A partir de ceinture jaune

KIBON

Positions

- **Ap koubi seugui** : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **Tchaliott seugui** : pieds en V.

Blocages

- **Ale maki** : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture, l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant.

Attaque membres inférieurs

- **Bandal tchagui** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.

MODULE B

THEORIE

Pas d'épreuve théorique avant la ceinture bleue

ARBITRAGE

Gestuelle : [cliquez ici pour voir la vidéo](#) 📺

- Appel des combattants bleu et rouge : **Chong - Hong**

MODULE C :

COMBAT

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

HAN BON KYORUGUI

- 1 enchaînement de techniques de bras

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir