

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE CADETS À VETERANS

Ceinture jaune 1 barrette bleue 8° 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)*
- [Montong maki](#) : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe avant

Attaque membres inférieurs

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Yop tchagui](#) : coup de pied poussé de profil, pied du sol ouvert à 180°
- [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 ceinture bleue

ARBITRAGE

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

- *Programme précédent*
- **Gam Jeom** : mettre une pénalité à l'un des deux combattants

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