

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE CADETS À VETERANS

Ceinture jaune 2 barrettes bleues 7^o keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

KIBON

Positions

- Programme(s) précédent(s)
- [Dwit koubi seugui](#) : pieds perpendiculaires, distants de deux pieds. Les deux jambes sont pliées et le poids du corps à 2/3 sur l'arrière

Blocages

- Programme(s) précédent(s)
- [Han sonnol montong bakkat maki](#) : blocage vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte. L'autre main, poing fermé, ramenée à la ceinture

Attaque membres inférieurs

- Programme(s) précédent(s)
- [Nelyo tchagui](#) : coup de pied marteau
- [Bakkat nelyo tchagui](#) : coup de pied marteau de l'intérieur vers l'extérieur
- [Ann nelyo tchagui](#) : coup de pied marteau de l'extérieur vers l'intérieur

Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)
- [Montong dou bon jileugui](#) : double coup de poing niveau moyen (un poing après l'autre)
- [Han sonnol jebipoum mok tchigui](#) : attaque main ouverte avec le tranchant externe de la main au niveau du coup, bras tendu. Bras côté jambe arrière

MODULE B

THEORIE

A partir de ceinture bleue

ARBITRAGE

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

- Programmes précédents
- Geste de **pousser** (après un gam jeom)
- Geste de **retenir** (après un gam jeom)
- Geste de **sortir de l'aire** (après un gam jeom)
- Geste de **fight** après 5 sec sans combattre
- Compter jusqu'à 8
- Compter jusqu'à 10

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
- 1 enchainement de techniques de pieds

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur 1 poignet