

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VETERANS

Ceinture bleue 1 barrette rouge 5° keup

MODULE A

POOMSAE

- [Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)
- [Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)
- [Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)
- [Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)

KIBON

Positions

- *Programme(s) précédent(s)*

Blocages

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Montong bakat maki](#) : Blocage niveau moyen poing fermé vers l'extérieur. L'autre bras ramené à la ceinture

Attaque membres inférieurs

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Dui dora yop tchagui](#) : yop tchagui précédé d'un demi-tour par l'arrière
- [Duit tchagui](#) : coup de pied retourné, frappe avec le talon, orteils vers le bas.

Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Pyon sonn keut seo jileugui](#) : attaque du bout des doigts niveau plexus, côté pouce vers le haut. L'autre main en soutien sous le coude.
- [Deung joumok olgul ap tchigui](#) : attaque du revers du poing au niveau du maxillaire supérieur (entre la bouche et le nez).

MODULE B

THEORIE

Programmes précédents

4. Citez et définissez au moins 3 valeurs du Taekwondo
5. Quels sont les arts martiaux Coréens proposés par la FFTDA ?
6. Que signifie Taekwondo ?

ARBITRAGE

Programmes précédents

4. Quelle est la surface et la forme de l'aire de combat ?
5. Citez les catégories de poids pour les cadets (masculins et féminines)
6. En compétition combat, dans quels cas peut-on recourir au visionnage vidéo ?

MODULE C :

COMBAT

Être capable en situation de combat de :

- Attaquer côté fermé (round 1)
- Défendre côté fermé (round 2)
- Attaquer côté ouvert (round 3)
- Défendre côté ouvert (round 4)

HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras
- 2 enchainements de techniques de pieds
- 1 enchainement 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 un poignet
- Double sur 2 poignets de face