

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VETERANS

Ceinture rouge 3° 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 ho jang](#)
- [Poomsae 6 : Taegeuk yuk jang](#)

KIBON

Positions

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Narahni seugui** : pieds parallèles distants d'un pied, jambes tendues
- **Moa seugui** : pieds serrés jambes tendues

Blocages

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Han sonnal olgul bitro maki** : blocage de l'intérieur vers l'extérieur, main ouverte niveau tête côté jambe arrière, l'autre bras ramené à la ceinture
- **Olgul bakkat maki** : blocage vers l'extérieur point fermé, côté jambe avant, niveau tête, l'autre bras ramené à la ceinture
- **Ale etcheu maki** : ale maki simultanément avec les deux bras
- **Batangson montong maki** : blocage vers l'intérieur, niveau moyen, avec la paume de la main côté jambe avant.

Attaque membres inférieurs

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Bakkat tchagui** : coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied

Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*

MODULE B

THEORIE

Programmes précédents

10. Quel est le nom du Président actuel de la FFTDA ?
11. Où se trouve le siège de la FFTDA ?
12. Passeport Sportif : validité, rôle, comment l'obtenir ?

ARBITRAGE

Programmes précédents

10. Lors d'une compétition combat pour les juniors, quelle est la durée d'un combat ?
11. En compétition combat et pour les catégories benjamins, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants ?
12. En compétition combat, citez les tenues et accessoires obligatoires pour le coach

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