

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VÉTÉRANS

Ceinture bleue 2 barrettes rouges 4° 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 oh jang](#)

KIBON

Positions

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Wen seugui** : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe gauche devant
- **Orun seugui** : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe droite devant
- **Dwit koa seugui** : Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° (*intérieur*), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant (*tronc de profil*) dans un déplacement vers l'avant

Blocages

- *Programme(s) précédent(s)*

Attaque membres inférieurs

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Mondolyo foullyo tchagui** : foullyo tchagui avec une rotation de 360°

Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Me joumok nelyo tchigui** : attaque descendante avec le marteau du poing
- **Palkoup dolyo tchigui** : coup de coude circulaire

- **Palkoup pyojeuk tchigui** : coup de coude à l'intérieur de l'autre main
- **Jakeundol tchogui** : préparation du keun dol tchogui, les deux poings l'un au dessus de l'autre à la ceinture
- **Keun dol tchogui** : coup vers l'extérieur avec le revers du poing

MODULE B

THEORIE

Programmes précédents

7. Citez 3 français champions du Monde
8. Que signifie C.S.D.G.E. ?
9. Quelles sont les conditions pour être membre du Comité Directeur de la FFTDA ?

ARBITRAGE

Programmes précédents

7. En compétition poumsé, quels sont les critères de notation et comment sont attribués les points ?
8. En compétition combat et pour les catégories seniors, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants ?
9. Citez les catégories de poids Olympiques seniors masculines et féminines

MODULE C :

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