

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture violette 8° 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)

Blocages

- Programme(s) précédent(s)

Attaque membres inférieurs

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

Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)
- [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 la ceinture bleue.

ARBITRAGE

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

- Programmes précédents
- Geste de **retenir** (après un gam jeom)
- Geste de **sortir de l'aire** (après un gam jeom)

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 un poignet