

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture orange 12° keup

## MODULE A

### POOMSAE

---

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

### KIBON

---

#### Positions

- Programme(s) précédent(s)

#### Blocages

- Programme(s) précédent(s)

#### Attaque membres inférieurs

- Programme(s) précédent(s)
- [Dolyo tchagui](#) : Coup de pied circulaire avec une trajectoire parallèle au sol. Pied du sol pivoté à 180°.

#### Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)
- [Montong bande jileugui](#) : Coup de poing niveau moyen côté jambe avant
- [Montong baro jileugui](#) : Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière

## MODULE B

### THEORIE

---

A partir de ceinture bleue

### ARBITRAGE

---

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

- Programme(s) précédent(s)
- **Kalyo** : Interrompre le combat
- **Kesso** : Reprendre le combat
- **Keuman** : Terminer le round ou le combat

## MODULE C :

### COMBAT

---

Être capable de défendre sur une attaque côté ouvert (hors situation de combat)

### HAN BON KYORUGUI

---

- 1 enchaînement de techniques de bras

### HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

---

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir