

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture orange barrette verte 11° keup

## MODULE A

### POOMSAE

---

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)  
[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

### KIBON

---

#### Positions

- *Programme(s) précédent(s)*

#### Blocages

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Montong maki** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe avant.

#### Attaque membres inférieurs

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Yop tchagui** : coup de pied poussé de profil, pied du sol ouvert à 180°.

#### Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*

## MODULE B

### THEORIE

---

A partir de ceinture bleue

### ARBITRAGE

---

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

- *Programmes précédents*
- **Gam Jeom** : mettre une pénalité à un des deux combattants

## 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

### HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

---

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée