

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture jaune 14° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

KIBON

Positions

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Ap seugui](#) : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.

Blocages

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

Attaques membres inférieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- [Koro bandal tchagui](#) : bandal tchagui jambe avant précédé d'un pas chassé. On ne pose pas la jambe entre le pas chassé et le coup de pied.

MODULE B

THEORIE

A partir de ceinture bleue

ARBITRAGE

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

- *Programme(s) précédent(s)*
- Faire saluer les combattants : **Tchaliott, Kyonyé**

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