

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture verte violette 9° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

KIBON

Positions

- **[Ap koubi seugui](#)** : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **[Tchalioft seugui](#)** : pieds en V.
- **[Ap seugui](#)** : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **[Joumbi seugui](#)** : position de départ des pomsés. Pieds parallèles distants d'un pied. 3sec pour monter les mains ouvertes, 3sec pour descendre les points fermés juste devant la ceinture.

Blocages

- **[Ale maki](#)** : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture, l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant.
- **[Montong ann maki](#)** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe arrière.
- **[Olgul Maki](#)** : Blocage niveau haut, au-dessus de la tête, l'autre bras ramené à la ceinture. Attention ce blocage se fait uniquement côté jambe avant.
- **[Montong maki](#)** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe avant.

Attaques membres inférieurs

- **[Bandal tchagui](#)** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.
- **[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.
- **[Tio](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire sauter. Par exemple tio ap tchagui est un ap tchagui sauté.
- **[Appal](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe avant.
- **[Tippal](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe arrière.
- **[Ap tchagui](#)** : coup de pied ascendant, pied du sol ouvert entre 45° et 90°
- **[Dolyo tchagui](#)** : Coup de pied circulaire avec une trajectoire parallèle au sol. Pied du sol pivoté à 180°.
- **[Yop tchagui](#)** : coup de pied poussé de profil, pied du sol ouvert à 180°.
- **[Miro tchagui](#)** : coup de pied poussé de face, on frappe avec le dessous du pied.
- **[Nelyo tchagui](#)** : coup de pied marteau

Attaques membres supérieurs :

- **[Montong bande jileugui](#)** : Coup de poing niveau moyen côté jambe avant
- **[Montong baro jileugui](#)** : Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière
- **[Olgul bande jileugui](#)** : coup de poing niveau haut côté jambe avant. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **[Olgul baro jileugui](#)** : coup de poing niveau haut côté jambe arrière. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **[Montong dou bon jileugui](#)** : double coup de poing niveau moyen (un poing après l'autre)

MODULE B

THEORIE

Pas d'épreuve théorique avant la ceinture bleue.

ARBITRAGE

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

- Appel des combattants bleu et rouge : **Chong - Hong**
- Faire saluer les combattants : **Tchaliott, Kyonyé**
- Mettre les combattants en position de combat : **Jumbi**
- Démarrer le combat : **Sijhak**
- **Kalyo** : Interrompre le combat
- **Kesso** : Reprendre le combat
- **Keuman** : Terminer le round ou le combat
- **Gam Jeom** : mettre une pénalité à un des deux combattants
- Geste de **pousser** (après un gam jeom)
- Geste de **fight** après 5 sec sans combattre

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