

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VETERANS

Ceinture bleue 6° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

[Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)

KIBON

Positions

- Programme(s) précédent(s)

Blocages

- Programme(s) précédent(s)
- **Sonnal montong bakkat maki** : blocage main ouverte vers l'extérieur, l'autre main ouverte en renfort au plexus
- **Batangson noulo maki** : blocage avec la paume de la main vers le bas

Attaque membres inférieurs

- Programme(s) précédent(s)
- **Foulyo tchagui** : coup de pied fouetté avec le talon ou le dessous du pied

Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)
- **Jebipoum mok tchigui** : simultanément : han sonnal jebipoum mok tchigui. Avec l'autre bras, faire han sonnal olgul maki (olgul maki main ouverte)

MODULE B

THEORIE

1. Quel est le rôle et l'objet de la F.F.T.D.A ?
2. Citez 2 français médaillés olympiques.
3. Que signifie F.F.T.D.A ?

ARBITRAGE

Programmes précédents

1. Quelles compétitions nationales nécessitent une qualification régionale et comment sont fixés les quotas régionaux de qualification ?
2. En compétition combat avec le matériel électronique, citez l'ensemble des protections.
3. Quel est le barème de points validés en combat ?

MODULE C :

COMBAT

En situation de combat :

- Être capable d'attaquer côté ouvert (round 1)
- Être capable de défendre côté ouvert (round 2)
- Être capable d'attaquer côté fermé (round 3)
- Être capable de défendre côté fermé (round 4)

HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras
- 2 enchainements de techniques de pieds

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur un poignet
- Double sur deux poignets de face