

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VETERANS

  
Ceinture rouge 2 barrettes noires 1° keup

## MODULE A

### POOMSAE

- [Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)
- [Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)
- [Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)
- [Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)
- [Poomsae 5 : Taegeuk oh jang](#)
- [Poomsae 6 : Taegeuk yuk jang](#)
- [Poomsae 7 : Taegeuk tchil jang](#)
- [Poomsae 8 : Taegeuk pal jang](#)

### KIBON

#### Positions :

- Programme(s) précédent(s)*

#### Blocages

- Programme(s) précédent(s)*
- Keudeuro montong bakkat maki :** Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (*coté cubitus*) , l'autre bras ramené en protection au plexus (*paume vers le haut*)
- Owé santeul maki :** Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (*coté radius*) et niveau bas (*coté cubitus*)
- Keudeuro ale maki :** Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (*coté cubitus*) niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (*paume vers le haut*)

#### Attaque membres inférieurs :

- Programme(s) précédent(s)*
- Bitro tchagui :** Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied (*dessous des métatarsiens*)
- Dou bal dang song ap tchagui :** coup de pied ciseau

#### Attaques membres supérieurs :

- Programme(s) précédent(s)*
- Dang kyeu teuk jileugui :** Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi.

## MODULE B

### THEORIE

#### Programmes précédents

- Licence fédérale : validité, rôle, comment l'obtenir ?
- Quel est le nom du centre mondial de taekwondo ? Quand a-t-il été créé ?
- Quelle est la périodicité des élections de la FFTDA ?

### ARBITRAGE

#### Programmes précédents

- Quelles sont les surfaces de frappes autorisées en compétition combat en catégorie sénior ?
- En compétitions Poomsae, quelles sont les différentes catégories d'âge (championnats et critères) ?
- Quelles sont les surfaces de frappe autorisées en catégories minimales ?

## MODULE C :

### COMBAT

Combat plastron avec les règles FFTDA

#### HAN BON KYORUGUI

- 2 enchaînements de techniques de bras
- 2 enchaînements de techniques de pieds
- 2 enchaînements de techniques de coups de pieds sautés

#### HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur 1 poignet
- Double sur 2 poignets de face
- Double sur 2 poignets de dos