

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture violette barrette bleue 7° keup

## MODULE A

### POOMSAE

---

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

### KIBON

---

#### Positions

- Programme(s) précédent(s)
- [Dwit koubi seugui](#) : pieds perpendiculaires, distants de deux pieds. Les deux jambes sont pliées et le poids du corps à 2/3 sur l'arrière

#### Blocages

- Programme(s) précédent(s)
- [Han sonnai montong bakkat maki](#) : blocage vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte. L'autre main, poing fermé, ramenée à la ceinture

#### Attaque membres inférieurs

- Programme(s) précédent(s)
- [Bakkat nelyo tchagui](#) : coup de pied marteau de l'intérieur vers l'extérieur

#### 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
- Compter jusqu'à 8
- Compter jusqu'à 10

## 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
- Double sur 1 poignet