

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture jaune barrette orange 13° keup

## MODULE A

### POOMSAE

Poomsae 1 : Taegeuk il jang

### KIBON

#### Positions

- Programmes précédents
- **Jumbi 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

- Programmes précédents
- **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.

#### Attaque membres inférieurs

- Programmes précédents
- **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°

## MODULE B

### THEORIE

A partir de la ceinture bleue

### ARBITRAGE

#### Gestuelle :

- Programme(s) précédent(s)
- Mettre les combattants en position de combat : **Jumbi**
- Démarrer le combat : **Sijhak**

## 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