

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE CADETS À VETERANS

Ceinture jaune 2 barrettes bleues 7^o 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 sonnal 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)*
- **Nelyo tchagui** : coup de pied marteau
- **Bakkat nelyo tchagui** : coup de pied marteau de l'intérieur vers l'extérieur
- **Ann nelyo tchagui** : coup de pied marteau de l'extérieur vers l'intérieur

Attaques membres supérieurs :

- *Programme(s) précédent(s)*
- **Montong dou bon jileugui** : double coup de poing niveau moyen (un poing après l'autre)
- **Han sonnal jebipoum mok tchigui** : attaque main ouverte avec le tranchant externe de la main au niveau du coup, bras tendu. Bras côté jambe arrière

MODULE B

THEORIE

A partir de ceinture bleue

ARBITRAGE

Gestuelle :

- *Programmes précédents*
- Geste de **pousser** (après un gam jeom)
- Geste de **retenir** (après un gam jeom)
- Geste de **sortir de l'aire** (après un gam jeom)
- Geste de **fight** après 5 sec sans combattre
- 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