

Programme passage de grade

5^e keup – ceinture bleue, 1 barrette bleue



1. L'intégralité du programme et des modalités pour le 6^e keup
2. Poomse (les formes) : Taegeuk Il jang ou Taegeuk Yi Jang ou Taegeuk Sam Jang ou Taegeuk Sah Jang + **Taegeuk Oh Jang**
3. Kibon basé sur :
 - 3 combinaisons d'une technique d'attaque ou de blocage avec une position, définies par le jury selon le tableau ci-dessous, sur place ou en aller-retour sur une ligne.
 - Montrer les zones anatomiques : **Mejumeok**

Seogi (position)	Makki (Blocages)	Attaques membres supérieurs	Attaques membres inférieurs
✓ Dwitkoobi ✓ Joochoom seogi	✓ Hansonnal momtong bakat makki ✓ Sonnal momtong (bakat) makki ✓ Batangson noulo maki ✓ Mongtong bakkat makki	✓ Eolgool chireugi ✓ Sonnal mok chigi / Hansonnal jebipum mok chigi ✓ Me jumok naeryeo-chigi ✓ Palkoup dollyeo chigi ✓ Palkoup pyojeuk chigui	✓ Naeryeo-chagi ✓ Bakkat chagi ✓ Furyo-chagi ✓ Nakka-chagi

4. Han-bon kyorugi : exercice sur 1 pas, par deux.

- 2 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 technique défense libre + riposte 2 techniques libres membres supérieurs.
- 2 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 technique défense libre + riposte 2 technique libre membres inférieurs.

5. Hoshinsoul

- 2 techniques sur saisie poignets direct
- 2 techniques saisie croisée

6. Koryugi (combat) voir programme 9^e keup