

# Programme passage de grade

## 6<sup>e</sup> keup – ceinture bleue



1. L'intégralité du programme et des modalités pour le 7<sup>e</sup> keup
2. Poomse (les formes) : Taegeuk Il jang ou Taegeuk Yi Jang ou Taegeuk Sam Jang + **Taegeuk Sah 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.
  - **Etre capable de décliner toutes attaques de membres inférieurs en Ttwieo**
  - Montrer les zones anatomiques : **Pyeonsonkkeut/Hansonkkeut/Deungjumeok**

Seogi (position)	Makki (Blocages)	Attaques membres supérieurs	Attaques membres inférieurs
✓ Wen soegi ✓ Oreun soegi	✓ Batangson momtong makki ✓ Batangson Nulo makki ✓ Deungjumeok Apchigi	✓ Pyeonsonkkeut sewotzireugi ✓ Jebipoom mokchigi	✓ Dolgae-chagi ✓ Mireo-Yeop-chagi ✓ Geodeup-chagi

4. **Han-bon kyorugi : exercice sur 1 pas, par deux. (protection obligatoire : coquille homme et femme/protège poitrine femme)**
  - 2 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 technique défense libre + riposte 2 techniques libres membres supérieurs.
  - 1 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 technique défense libre + riposte 1 technique libre membres inférieurs.
5. **Hoshinsoul**
  - Sur 1 saisie de poignet droite + 1 saisie croisée
6. **Koryugi (combat)**