

Programme passage de grade

7^e keup – ceinture jaune, 2 barrettes bleues



1. L'intégralité du programme et des modalités pour le 8^e keup
2. Poomse (les formes) : Taegeuk Il jang ou Taegeuk Yi Jang + **Taegeuk Sam 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.
 - Reconnaître le pied gauche du pied droit / Wen – Oreun
 - Montrer les zones anatomiques : **Palmok/an Palmok/Sonnal/Pal**

Seogi (position)	Makki (Blocages)	Attaques membres supérieurs	Attaques membres inférieurs
✓ Dwitkoobi ✓ Joochoom seogi	✓ Hansonnal momtong bakat makki ✓ Sonnal momtong (bakat) makki	✓ Sonnal mok chigi / Hansonnal jebipum mok chigi	✓ Mom-Dollyeo-chagi ✓ An-chagi ✓ Bakkat-chagi ✓ Naeryeo bakkat chigi ✓ Naeryeo an chigi ✓ Ttwieo-chagi

4. Han-bon kyorugi : exercice sur 1 pas, par deux.
 - X2 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / défense + contre en technique de membres supérieurs
 - X 1 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / défense + contre en technique de membres inférieurs
5. Hoshinsoul
 - 1 défense sur saisie poignet droit
 - 1 défense sur saisie poignet croisé
6. Koryugi (combat) voir programme 9^e keup