

Programme passage de grade

8^e keup – ceinture jaune, 1 barrette bleue



1. L'intégralité du programme et des modalités pour le 9^e keup

2. Poomse (les formes) : Taegeuk Il jang + Taegeuk Yi Jang

3. Kibon (les bases) :

- 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.
- Appliquer le niveau de ses attaques/blocages : Arae/Momtong/Eolgool
- Différencier an makki et maki
- Montrer les zones anatomiques **Baldabak (plante du pied) / Baldeung (dessus du pied) / Dwichuk (talon)**

Seogi (position)	Makki (Blocages)	Attaques membres supérieurs	Attaques membres inférieurs
✓ Moa soegi ✓ Narani soegi	✓ Momtong bakat makki	✓ Eolgool chireugi	✓ Naeryeo-chagi ✓ Dwi-chagi ✓ Yeop-chagi

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

- 1 assauts en avançant / momtong bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 défenses en reculant / momtong makki en position apkoobi seogi.
- 1 assauts en avançant / momtong bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 défenses en reculant / Momtong bakat makki en position apkoobi seogi.
- 1 assauts en avançant / eolgool bandae chireugi en position apkoobi seogi / 1 défenses en reculant / eolgool makki.

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