

Programme passage de grade

9^e keup – ceinture jaune



1. Poomse (les formes) : **Taegeuk Il jang**

2. 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.
- Kihap sur toutes les techniques d'attaques
- Montrer les zone anatomiques **Jumeok/ Apchuk**

Seogi (position)	Makki (Blocages)	Attaques membres supérieurs	Attaques membres inférieurs
✓ Ap seogi ✓ Apkoobi seogi	✓ Arae makki ✓ Momtong makki ✓ Eolgool makki	✓ Bandoe chireugi ✓ Baro chireugi	✓ Ap-chagi ✓ Mireo-chagi ✓ Bandal-chagi ✓ Dollyeo-chagi

3. Koryugi (combat)

Protections minimales exigées : coquille (homme et femme).

Combat **light contact** (touches légères non appuyés) selon les règles du taekwondo WTF. Il ne s'agit pas de gagner ou de perdre le combat, c'est le comportement qui est jugé : déplacements, justesse des attaques et des esquives, gestion du combat, richesse technique, utilisation des deux jambes et des deux poings.

Rappel bref des règles : pas de coup de poing au visage, pas de coup de pied en dessous de la ceinture, pas de coups portés en dehors du poing et du pied comme zone de frappe (interdit : coude, genou, avant-bras, tibia, tête), pas de saisie, de projection ni de poussée.