



- PROGRAMME PASSAGE DE GRADES ADULTES CLUB -

Kwang Myung Taekwondo Dojang

www.taekwondo44.com

MODULES

(EC = Etre Capable)

Grade	Tti	Poomse	Kibon Dongjak	Han Bon Kyorugui	Sihap Kyorugui	Ho Shin Sul	Arbitrage	Théorie	Mudo Jong Shin
10ème Keup	Ceinture Blanche (Hayan Tti)	-	-	-	-	-	-	-	-
9ème Keup	Ceinture Jaune (No-lan Tti)	Tae Geug 1 Jang EC de reproduire le diagramme et des formes ressemblants aux kibon sans rythme imposé	Cf le poomse avec les mêmes critères techniques vocabulaire : coréen et français	-	-	-	-	-	-
8ème Keup	Jaune 1 barrette bleue	Tae Geug 1 Jang EC idem 9ème keup + ne pas faire de long temps mort	idem keup précédent	3 HBK différents dont 1 avec technique de jambe. EC de respecter le protocole	EC de surmonter sa peur / appréhension	-	-	-	EC d'écouter et d'être poli
7ème Keup	Jaune 2 barrettes bleues	Tae Geug 1-2 Jang EC idem 8ème keup + montrer des niveaux exact + un rythme sans temps mort	idem keup précédent	3 HBK différents dont 1 avec technique de jambe. EC idem 8ème keup + percutions à environ 20-30 cm pour les deux partenaires	EC idem 8ème keup + réussir des touches et des défenses quelconques	-	-	-	EC idem 8ème keup + patienter

MODULES

(EC = Etre Capable)

Grade	Tti	Poomse	Kibon Dongjak	Han Bon Kyorugui	Sihap Kyorugui	Ho Shin Sul	Arbitrage	Théorie	Mudo Jong Shin
6ème Keup	Ceinture Bleue (Tchong Tti)	Tae Geug 1-3 Jang EC idem 7ème keup + revenir à moins de 50cm du point de départ + armement, trajectoire et finition des def/att respectant les kibon + coordonnées avec le et déplacement	+ vocabulaire coréen valorisé (si problème en français)	5 HBK différents dont 2 avec technique de jambe. EC idem 7ème keup + percutions à environ 10cm pour les deux partenaires + réactivité lors de l'attaque	EC idem 7ème keup + placer des contres parmi ses défenses + placer des enchainements + avoir une stratégie de combat lisible	EC de reproduire 5 HSS du programme du 1er dan avec les critères techniques de poomse et HBK.			EC idem 7ème keup + respecter les consignes
5ème Keup	Bleue 1 barrette rouge	Tae Geug 1-4 Jang EC idem 6ème keup + puissance avec stabilité	idem keup précédent	5 HBK différents dont 2 avec techniques de jambes EC idem 6ème keup + enchainement def/att dynamique	EC idem 6ème keup + placer des changements de rôle (att / def)	idem keup précédent			EC idem 6ème keup + montrer le désir de s'améliorer
4ème Keup	Bleue 2 barrettes rouges	Tae Geug 1-5 Jang EC idem 5ème keup + vitesse de frappe et de déplacement	idem keup précédent	5 HBK différents dont 1 avec technique de jambes et 1 avec techniques de jambes sautés EC idem 5ème keup + variété de technqie, cotés (ouvert, fermé) et de niveau (haut, bas)	EC idem 5ème keup + placer des techniques visages	idem keup précédent			EC idem 5ème keup + continuer même si la tache est dure

MODULES

(EC = Etre Capable)

Grade	Tti	Poomse	Kibon Dongjak	Han Bon Kyorugui	Sihap Kyorugui	Ho Shin Sul	Arbitrage	Théorie	Mudo Jong Shin
3ème Keup	Ceinture Rouge (Hong Tti)	Tae Geug 1-6 Jang EC idem 4ème keup + de montrer conviction et concentration	+ vocabulaire 100% coréen	6 HBK différents (sans projections), 2 techniques bras, 2 jambes, 2 jambes sautés EC idem 4ème keup + logique (bio-mécanique) dans les enchainements	EC idem 4ème keup + adapter sa stratégie à l'adversaire	EC idem 4ème keup avec 10 HSS	EC de citer les règles compétition et arbitrage combat	EC d'expliquer le rôle de la DTN et DA	EC idem 4ème keup + plus savoir ne pas montrer ses émotions sur son visage
2ème Keup	Rouge 1 barrette noire	Tae Geug 1-7 Jang EC idem 3ème keup + alterner contraction et relachement musculaire + revenir à moins de 20cm du point de départ	idem keup précédent	6 HBK différents (sans projections), 2 techniques bras, 2 jambes, 2 jambes sautés EC idem 3ème keup + placer minimum 2 def en contre	EC idem 3ème keup + utiliser majoritairement la jambe ou le coté le plus performant	idem keup précédent	EC idem 3ème keup + idem pour compétition technique	EC idem 3ème keup + d'expliquer le fonctionnement d'une association loi 1901	EC idem 3ème keup + tolérer les faiblesses de autres
1er Keup	Rouge 2 barrettes noires	Tae Geug 1-8 Jang EC idem 2ème keup + respecter toutes les positions dans tous les passages du poomse	idem keup précédent	6 HBK différents (sans projections), 2 techniques bras, 2 jambes, 2 jambes sautés EC idem 2ème keup + placer minimum 2 def en contre dont une avec technique de jambe	EC idem 2ème keup + utiliser les règles des compétitions, d'arbitrage et la psychologie de son adversaire à son avantage	EC idem 2ème keup avec 14 HSS	EC idem 2ème keup + filières arbitrage, juges et enseignement	EC idem 2ème keup + statuts et élus FFTDA et CRT	EC idem 2ème keup + ne pas chercher à se valoriser aux yeux de autres