

Taekwondo Club de l'Ouagne

Programme Passage de Grade

Cours Enfants (5/8ans)

Ceinture Blanche: kibon : coups de poing et pieds, blocages simples. Positions de base. Une casse de planche. Appréciation globale du jury. **Permet de passer Ceinture Jaune.**

Ceinture Jaune : kibon : blocages simples, coups de pieds sur raquette, coups de poing. Une casse de planche. Appréciation globale du jury. **Permet de passer Ceinture Orange.**

Ceinture Orange : 1eme poumsé (20 points), kibon : coups de pieds retournés (360 + Duit Tchagi) sur raquette (20 points), un Hanbon Kyorugi contre attaque membre supérieur (10 points), un round de 1min sans touche (10 points). **La moyenne permet de passer Ceinture Orange une barette verte.**

Jury : Anthony, Xavier.

Le passage de grade n'est pas obligatoire. Chacun doit aller à son rythme, avant tout se faire plaisir et avoir le sentiment de progresser. A cet âge, il s'agit d'intéresser et de motiver le (la) pratiquant(e).

Rappel : Poumsés, Ho Shin Sul et terminologie se trouve sur le site www.fftda.fr