

Taekwondo Club de l'Ouanne

Programme Passage de Grade

Cours Adultes (15ans+)

Ceinture Blanche : 1^{er} pomsé, coups de poing et pieds simples, blocages et positions de base simples. Appréciation globale du jury. **Permet de passer Ceinture Jaune.**

Ceinture Jaune : 1^{er} et 2^{eme} pomsés, kibon : blocages simples, coups de pieds simples sur raquette. Appréciation globale du jury. Une casse de planche. **Permet de passer Ceinture Jaune une barette bleue**

Ceinture Jaune une barette bleue : 2^{eme} et 3^{eme} pomsés imposés (20 points), kibon : coups de pieds retournés (360 + Duit Tchagi) sur raquette (10 points), un Hanbon Kyorugi contre attaque membre supérieur (10 points). Une casse de planche. **La moyenne permet de passer Ceinture Jaune deux barette bleue.**

Ceinture Jaune deux barette bleue : 3^{eme} et 4^{eme} pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 3^{eme} et 4^{eme} pomsés (20 points), Hanbon Kyorugi : un contre attaque membre supérieur, un contre attaque coup de pied au sol (20 points), Ho Shin Soul : 2 premiers « Saisie poignet » (20 points), un round de 1.5 min (10 points). Une casse de planche par coup de pied. **La moyenne permet de passer Ceinture Bleue.**

Ceinture Bleue : 4^{eme} et 5^{eme} pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 4^{eme} et 5^{eme} pomsés (20 points), Hanbon Kyorugi : un contre attaque membre supérieur, un contre attaque coup de pied au sol, un contre attaque coup de pied sauté (30 points), Ho Shin Soul : 3 premiers « Saisie poignet » (30 points), un round de 1.5 min (10 points). Une casse de planche par coup de pied sauté. **La moyenne permet de passer Ceinture Bleue une barette rouge.**

Ceinture Bleue une barette rouge : 5^{eme} et 6^{eme} pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 5^{eme} et 6^{eme} pomsés (20 points), Hanbon Kyorugi : deux contre attaque membre supérieur, un contre attaque coup de pied au sol, un contre attaque coup de pied sauté (30 points), Ho Shin Soul : 4 premiers « Saisie poignet » + 2 « Saisie Revers col » (30 points), un round de 1.5min (20 points). **La moyenne permet de passer Ceinture Bleue deux barettes rouges.**

Ceinture Bleue deux barettes rouges : 6^{eme} et 7^{eme} pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 6^{eme} et 7^{eme} pomsés (20 points), Hanbon Kyorugi : deux contre attaque membre supérieur, deux contre attaque coup de pied au sol, un contre attaque coup de pied sauté (30 points), Ho Shin Soul : 2 « Saisie Revers col » + 4 « Direct du bras » (30 points), un round de 1.5min (20 points). **La moyenne permet de passer Ceinture Rouge.**

Ceinture Rouge : 7^{eme} et 8^{eme} pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 7^{eme} et 8^{eme} pomsés (20 points), Hanbon Kyorugi : deux contre attaque membre supérieur, deux contre attaque coup de pied au sol, deux contre attaque coup de pied sauté (30 points), Ho Shin Soul : prgm 1^{er} Dan (30 points), un round de 2min (20 points), questions Arbitrage et FFTDA (20 points).. **La moyenne permet de passer Ceinture Rouge une ou 2 barettes noires.**

Jury : Anthony, Xavier.

Le passage de grade n'est pas obligatoire. Chacun doit aller à son rythme et avant tout se faire plaisir. Ainsi le candidat qui se présente au passage de grade doit absolument connaître son programme. Une grande attention sera portée à la qualité de l'exécution, à la précision des positions et des gestes, à la conviction et à la puissance mise dans les exercices.

Rappel : Pomsés, Ho Shin Sul et terminologie se trouve sur le site www.fft-da.fr