

Taekwondo Club de l'Ouanne

Programme Passage de Grade

Cours Enfants (9/14ans)

Ceinture Blanche : 1^{er} pomsé, kibon : coups de poing et pieds simples. Appréciation globale du jury. Une casse de planche. **Permet de passer Ceinture Jaune.**

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

Ceinture Orange : 2eme et 3eme pomsés (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 par coup de pied. **La moyenne permet de passer Ceinture Verte.**

Ceinture Verte : 3eme et 4eme pomsés (40 points), kibon : techniques du 3eme et 4eme 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). Une casse de planche par coup de pied sauté. **La moyenne permet de passer Ceinture Violette.**

Ceinture Violette : 4eme et 5eme pomsés (40 points), kibon : techniques du 4eme et 5eme 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 (20 points), Ho Shin Soul : 5 derniers « Saisie poignet/col » (20 points). Une casse de planche par coup de pied sauté. **La moyenne permet de passer Ceinture Bleue.**

Ceinture Bleue : 5eme et 6eme pomsés (40 points), kibon : techniques du 5eme et 6eme 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 (20 points), Ho Shin Soul : 4 « Direct du bras » (30 points) (20 points). Une casse de planche par coup de pied sauté. **La moyenne permet de passer Ceinture Bleue. deux barettes rouges.**

Ceinture Bleue deux barettes rouges : 6eme et 7eme pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 6eme et 7eme 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 : 4 « Coups de Pieds » (30 points), un round de 1.5min (20 points). **La moyenne permet de passer Ceinture Rouge.**

Ceinture Rouge : 7eme et 8 eme pomsés imposés (40 points), kibon : techniques du 7eme 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.fftta.fr