







Korea Club Houdeng : Programme Passage des grades.


Les enfants passent 2 barrettes entre chaque couleur.

Keup	Ceinture	Poomsae	Il bo dae ryeun	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Théorie
9^{ème} Keup Blanche Barrette Jaune		-Taegeug Il Jang	3 techniques défenses sur attaque	3 techniques défenses sur attaque	1 min' de combat	<u>Enfants</u> : 5 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
8^{ème} Keup Jaune		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang	5 techniques défenses sur attaque	5 techniques défenses sur attaque	1 min' de combat	<u>Enfants</u> : 5 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
7^{ème} Keup Jaune Barrette verte		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang -Taegeug Sam Jang	7 techniques défenses sur attaque	7 techniques défenses sur attaque	1 min' de combat	<u>Enfants</u> : 7 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
6^{ème} Keup Verte		-Taegeug Sa Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 3 ^{ème}	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs.	1 min' de défense sur attaque.	1 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.



Korea Club Houdeng : Programme Passage des grades.


Les enfants passent 2 barrettes entre chaque couleur.

Keup	Ceinture	Poomsae	Il bo dae ryeun (attaque sur un pas)	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Théorie
5^{ème} Keup Verte barette bleue		-Taegeug Oh Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 4 ^{ème}	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs.	1 min' de défense sur attaque.	1'30 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
4^{ème} Keup Bleue		-Taegeug Youk Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 5 ^{ème}	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs.	1'30 min' de défense sur attaque.	1'30 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
3^{ème} Keup Bleue barette rouge		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6 ^{ème}	*1 min' défense attaque membres supérieurs. *1 min' défense membres inférieurs.	1'30 min' de défense sur attaque.	1'30 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
2^{ème} Keup Rouge		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6 ^{ème}	*1 min' défense attaque membres supérieurs. *1 min' défense membres inférieurs.	1'30 min' de défense sur attaque.	2 x 1'30 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.



Korea Club Houdeng : Programme Passage des grades.

Les enfants passent 2 barrettes entre chaque couleur.

Keup	Ceinture	Poomsae	Il bo dae ryeun	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Théorie
1^{er} keup Rouge barette noire		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6 ^{ème}	*1 min' défense attaque membres supérieurs. *1 min' défense membres inférieurs.	2 min' de défense sur attaque *1 min' défense contre attaque couteaux/ bâtons.	2 x 1'30 min' de combat	<u>Enfants</u> : 10 questions du poomsae et du lexique. <u>Adultes</u> : 10 questions du poomsae et du lexique.
Pour le programme des examens Dan, aller sur le site FFT						