

GRADE ENFANT 6ans - 13ans

actuellement



bientôt



***je dois connaître***

***ainsi que les connaissances des grades inferieur***

TAEKWONDO	PIED POING ESPRIT
Tenue	DOBOK
Salle entraînement	DOJANG

Baro	Bras inversé à la jambe avant
Bande	Bras du coté de la jambe avant
Ap bal	frappe du pied jambe avant
Duit bal	frappe du pied jambe arriere
Tuyeu	coup de pied sauté

Seugui	Position
maki	Blocage
jileugui	Coups de poings
Tchagui	coup de pied
Ale	Niveau bas
Momtong	Niveau moyen
Eulgoul	Niveau haut

Joumbi	Prêt
Kibon	Technique
Kyorigui	Combat
Shijak	Commencez

Origui bandal tchagui	coup de pied toupie
Joutchoum Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles
Ap Seugui	Position de marche,
Ap Koubi Seugui	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°
Dwitt tchagui	Coup de pied retourné, frappe avec le talon
Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le dessous du pied
Bandal tchagui	Coup de pied circulaire face dorsale du pied
Nelyeu tchagui	Coup de pied écrasant, frappe jambe tendue avec le dessous du pied
Dou bal dang sang ap tchagui	Coups de pied sauté de face en utilisant les deux jambes (épreuve compétition)

pour pratiquer le taekwondo je dois avoir :

- un passeport
- une licence
- un certificat médical
- une autorisation parental

GRADE ENFANT 6ans - 13ans

actuellement



bientôt



**Comprend les connaissances des grades inférieur**

**Modalité d'examen**

Le travail, la détermination, la concentration et l'implication paye toujours ...

**Noubliez pas le Kiap**

**Epreuves Technique**

Poumsé Il jang + Poumsé Yi jang  
1 2

*Kibon*

*Nom de technique*

*Exemple*

Ale Maki	blocage BAS
Momtong jileugui	Coup de poing MOYEN
Ap Seugui	position haute
Ap Koubi Seugui	position basse
Ap tchagui	coup de pied de face
Bandal tchagui	coup de pied ciculaire
...	

**Epreuves connaissance**

*Questions*

Répondre au 10 questions de connaissance générale

*Exemple*

compté jusqu'à 10 en coréen  
que veux dire "Maki"  
lister les grade de taekwondo  
...

**Epreuves Combat**

*Combat plastron*

3 round de 1min

*Ho shin soul*

3 ho shin soul

*Epreuve endurance*

coup de pied 80 par min

# Yi jang



4



3



0



1



2



5



23 22



12



11



10



6



7



8



9



13



21 20



15



14



19 18



16

17

0

1, 3, 7, 10, 17  
2, 4, 19, 21, 22  
5, 6, 15, 16  
8, 11  
9, 12  
13, 14

Kibon

Ale Maki  
Momtong Bande jileugui  
Momtong An Maki  
Ap tchagui  
Eulgoul Bande jileugui  
Eulgoul Maki

Joumbi Seugui

Ap Seugui  
Ap Koubi Seugui  
Ap Seugui  
Ap Seugui  
Ap Koubi Seugui  
Ap Seugui



