

GRADE ENFANT 6ans - 13ans

actuellement



bientôt



je dois connaître

ainsi que les connaissances des grades inferieur

TAEKWONDO	PIED POING ESPRIT
Tenue	DOBOK
Salle entrainement	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

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	entre 6 et 8 ans	entre 9 et 13ans
	Poumsé Il jang	Poumsé Il jang 1 + Poumsé Yi jang 2 (14 mouvements imposé)

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 (ou sans touche pour les moins de 8ans)

3 round de 1min

Ho shin soul

2 ho shin soul

Epreuve endurance

coup de pied 75 par min

Yi jang



4



3



0



1



2



5



12

11

10



6



7

8

9



13



14

0	Kibon	Joumbi Seugui
1, 3, 7, 10	Ale Maki	Ap Seugui
2, 4	Momtong Bande jileugui	Ap Koubi Seugui
5, 6	Momtong An Maki	Ap Seugui
8, 11	Ap tchagui	Ap Seugui
9, 12	Eulgoul Bande jileugui	Ap Koubi Seugui
13, 14	Eulgoul Maki	Ap Seugui

