

GRADE ENFANT 6ans - 13ans

actuellement



bientôt

je dois connaître

TAEKWONDO	PIED POING ESPRIT
Tenue	DOBOK
Salle entraînement	DOJANG

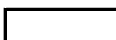
Le TAEKWONDO viens de Corée



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

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°

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)

Progression des grades		Blanche
		Jaune
		Orange
		Verte
		Violette
		Bleu
		Rouge
		Noire

Hana	1
Doul	2
Set	3
Net	4
Dasot	5
Yosot	6
Ilgop	7
Yeudol	8
Ahop	9
Yeul	10

GRADE ENFANT 6ans - 13ans

actuellement



bientôt

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
	Kitcho Il jang	Poumsé Il jang (6 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)

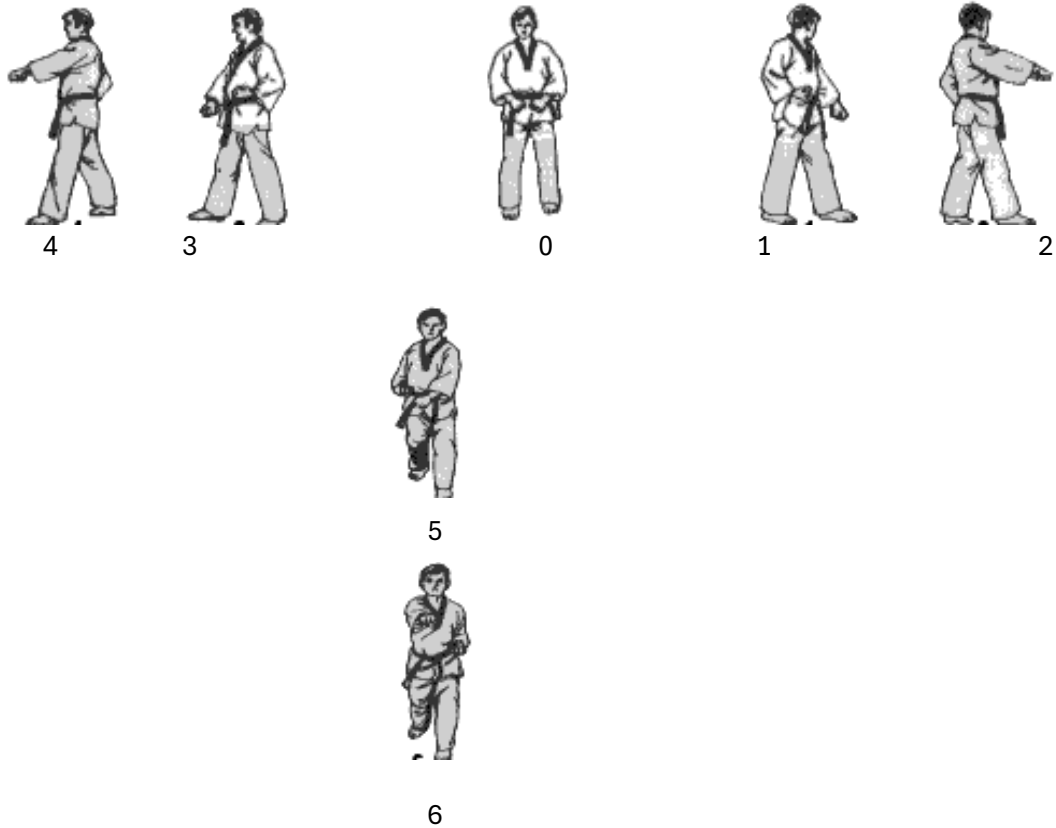
3 round de 1min

Epreuve endurance

coup de pied

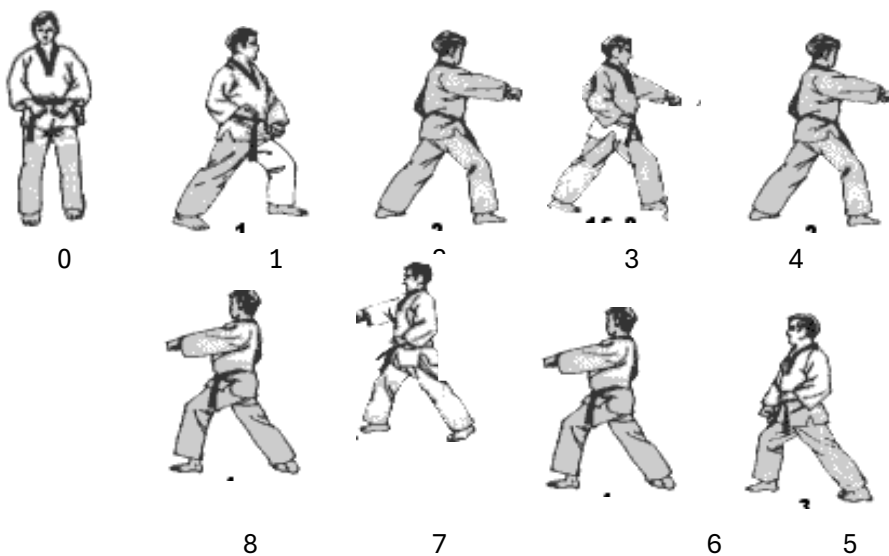
60 par min

Poumsé Il jang



0	Kibon	Joumbi Seugui
1, 3	Ale Maki	Ap Seugui
2, 4	Momtong Bande jileugui	Ap Seugui
5	Ale Maki	Ap Koubi Seugui
6	Momtong Baro jileugui	Ap Koubi Seugui <i>(sur place)</i>

Kitcho Il jang



0	Kibon	Joumbi Seugui
1, 5	Ale Maki	Ap Koubi Seugui
2, 3, 4, 6, 7, 8	Momtong Baro jileugui	Ap Koubi Seugui

