GRADE ENFANT / ADULTE

actuellement ou → bientôt

je dois connaître

ainsi que les connaissances des grades inferieur

TAEKWONDO	PIED POING ESPRIT
Tenue	DOBOK
Salle entreinement	DOJANG
Doubon	doubler
Seugui	Position
maki	Blocage
jileugui	Coups de poings
Tchagui	coup de pied
Ale	Niveau bas
Momtong	Niveau moyen
Eulgoul	Niveau haut

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

Joumbi	Prêt
Kibon	Technique
Kyorugui	Combat
Shijak	Commencez

Origui bandal tchagui	coup de pied toupie
Joutchoum Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles
Mon dolyeu tchagui	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon
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)
Dolyeu tchagui	Coup de pied circulaire frappe avec la face dorsale du pied (hauteur visage)
Yop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le talon et tranchant du pied

Sonnal	main ouverte
Mok tchigui	frappe du tranchant
je bi poum	Vrille du corps
Bakat	interieur vers exterieur

pour pratiquer le taekwondo je dois avoir :

un passeport
une licence
un certificat médical
une autorisation parental

fautes en combat	tomber sortir de l'aire Bloquer une attaque vec le genou accrocher coup poing visage

GRADE ENFANT / ADULTE

actuellement ou → bientôt

Comprend les connaissances des grades inferieur

Modalité d'examen

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

Noubliez pas le Kiap

Epreuves Technique

1 Poumsé précédent + Poumsé Sam jang 3

Kibon *Nom de tecchnique*

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

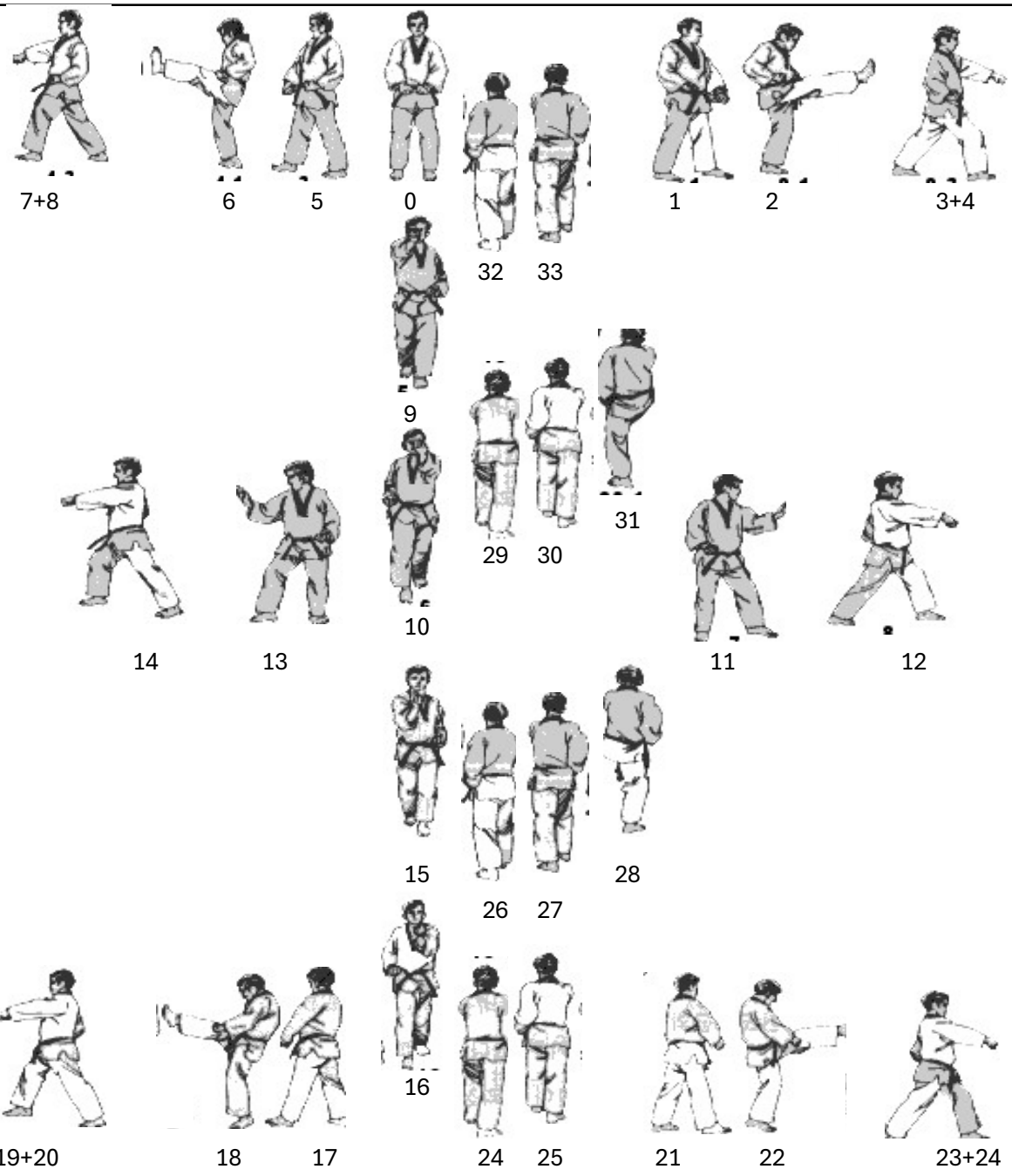
3 round de 1min

Ho shin soul 4 ho shin soul

Han bon kyorugui (attaque normalisée coup de poing visage)

2 Défense de bras
2 Défense sauté
1 Défense de jambe

Sam jang



0	Kibon	Joumbi Seugui
1, 5, 17, 21, 24, 26, 29, 32	Ale Maki	Ap Seugui
2, 6, 18, 22, 28, 31	Ap tchagui	Ap Seugui
3+4, 7+8, 19+20, 23+24	Momtong Doubon jileugui	Ap Koubi Seugui
9, 10	Han sonnal je bi poum mok tchigui	Ap Seugui
11, 13	Han sonnal momtong backat maki	Dwitt Koubi seugui
12, 14	Momtong Baro jileugui	Ap Koubi Seugui
15, 16	Momtong An Maki	Ap Seugui
25, 27, 30, 33	Momtong Baro jileugui	Ap Seugui