

PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE

Cadets à vétérans

L'examen se compose en 4 épreuves:

I

LES FORMES

Poom'se

POOM'SE		KEUP	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TAE GEUG IL	JANG	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TAE GEUG HI	JANG	2		X	X	X	X	X	X	X	X
TAE GEUG SAM	JANG	3			X	X	X	X	X	X	X
TAE GEUG SA	JANG	4				X	X	X	X	X	X
TAE GEUG HO	JANG	5					X	X	X	X	X
TAE GEUG YOUK	JANG	6						X	X	X	X
TAE GEUG TCHIL	JANG	7							X	X	X
TAE GEUG PAL	JANG	8								X	X

II

LA TECHNIQUE

Position de base
Technique de blocage
Technique de main et poing
Technique de pied
Travail à 2 (pied, poing et self)

III

LE COMBAT

Aptitude, temps de réaction

IV

QUESTIONS DIVERSES.

Secourisme, Pédagogie, règlements.