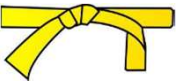


Passage de grade pour les ados-adultes à partir de 13 ans

Je passe la ceinture	Poumsés	Kibon (lignes de techniques membres supérieurs et inférieurs)	Han bon kiorugi (attaque / défense)			Kiorugi (combat plastron)	Théorie
			membres supérieurs	membres inférieurs	Self-défense		
	20 points	20 points	20 points			30 points	10 points
 Jaune	Poumsé 1	Techniques du Poumsé 1	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen
 Verte	Poumsé 3 + 1 tiré au sort (Poumsé 1 et 2)	Techniques des Poumsés 1 à 3	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen
 Bleue	Poumsé 5 + 1 tiré au sort (Poumsé 1 et 4)	Techniques des Poumsés 1 à 5	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen
 Rouge	Poumsé 6 + 1 tiré au sort (Poumsé 1 et 5)	Techniques des Poumsés 1 à 6	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen
 Rouge 1B	Poumsé 7 + 1 tiré au sort (Poumsé 1 et 6)	Techniques des Poumsés 1 à 7	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen
 Rouge 2B	Poumsé 8 + 1 tiré au sort (Poumsé 1 et 7)	Techniques des Poumsés 1 à 8	2	2	2	2x1 min	Règles d'arbitrage en compétition
		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen