

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







Saison 2018-2019

au Gymnase Lucien Leroy - Rue Pierre et Angèle Le Hen à Limeil-Brévannes

Pour obtenir la ceinture d'un niveau supérieur, il est nécessaire d'avoir la moyenne au module A mais également au module B.

Echauffement individuel 30 min avant l'heure de passage.

Les retardataires ne seront pas acceptés.

Je passe la ceinture	Keup	Module A : Technique (50 points)			Module B : Combat (50 points)			Date et horaires de passage	
		Poumsés	Kibon (lignes de techniques membres supérieurs et inférieurs)	Théorie	Han bon kiorugi (attaque / défense)				Kiorugi (combat plastron)
					membres supérieurs	membres inférieurs	Self-défense		
20 points	20 points	10 points	20 points			30 points			
 Jaune	9ème (8ème si barette verte)	Poumsé 1	Techniques du Poumsé 1	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					
 Verte	7ème (6ème si barette bleue)	Poumsé 3 + 1 tiré au sort entre le poumsé 1 et 2	Techniques des Poumsés 1 à 3	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					
 Bleue	5ème (4ème si barette rouge)	Poumsé 5 + tiré au sort entre le poumsé 1 et 4	Techniques des Poumsés 1 à 5	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					
 Rouge	3ème	Poumsé 6 + tiré au sort entre le poumsé 1 et 5	Techniques des Poumsés 1 à 6	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					
 Rouge 1B	2ème	Poumsé 7 + 1 tiré au sort entre le poumsé 1 et 6	Techniques des Poumsés 1 à 7	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					
 Rouge 2B	1er	Poumsé 8 + 1 tiré au sort entre le poumsé 1 et 7	Techniques des Poumsés 1 à 8	Règles d'arbitrage en compétition	2	2	2	2x1 min	
			+ programme des coups de pied	Vocabulaire Coréen					

Dimanche 9 juin
à 13h30