















Passage de grade pour les enfants entre 9 et 12 ans
Saison 2018-2019
au Gymnase Lucien Leroy - Rue Pierre et Angèle Le Hen à Limeil-Brévannes

Echauffement individuel 30 min avant l'heure de passage.
 Les retardataires ne seront pas acceptés.

Je passe la ceinture	Keup	Poumsés (avec ou sans aide jusqu'à la ceinture orange)	Kibon (lignes de techniques membres supérieurs et inférieurs)	Han bon kiorugi (attaque / défense)			Kiorugi (combat)	Théorie	Date et horaires de passage
				membres supérieurs	membres inférieurs	self-défense			
				20 points	20 points	20 points			
Blanc-jaune 	14ème	Poumsé 1	Techniques du Poumsé 1	-	-	-	2x30 sec (combat souple)	Règles d'arbitrage en compétition	Samedi 8 juin à 13h30
Jaune 	13ème		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Jaune-orange 	12ème	Poumsé 1 et 2	Techniques des Poumsés 1 à 2	-	-	-	2x30 sec (combat souple)	Règles d'arbitrage en compétition	Samedi 8 juin à 16h
Orange 	11ème		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Orange-verte 	10ème	Poumsé 3 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 2)	Techniques des Poumsés 1 à 3	-	-	-	2x30 sec (combat souple)	Règles d'arbitrage en compétition	Dimanche 9 juin à 10h
Verte 	9ème		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Violette 	8ème	Poumsé 4 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 3)	Techniques des Poumsés 1 à 4	1	1	1	2x45 sec sec (combat plastron)	Règles d'arbitrage en compétition	Dimanche 9 juin à 10h
Violette 1 barette bleue 	7ème		+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Bleue 	6ème	Poumsé 5 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 4)	Techniques des Poumsés 1 à 5	1	1	1	2x45 sec sec (combat plastron)	Règles d'arbitrage en compétition	Dimanche 9 juin à 13h30
Bleue 1 barette rouge 	5ème							+ programme des coups de pied	
Bleue 2 barettes rouge 	4ème		Techniques des Poumsés 1 à 6						
Rouge 	3ème	Poumsé 6 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 5)	Techniques des Poumsés 1 à 6	2	2	2	2x1 min sec (combat plastron)	Règles d'arbitrage en compétition	
			+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Rouge 1 barette noire 	2ème	Poumsé 7 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 6)	Techniques des Poumsés 1 à 7	2	2	2	2x1 min sec (combat plastron)	Règles d'arbitrage en compétition	
			+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	
Rouge 2 barettes noire 	1er	Poumsé 8 + 1 tiré au sort (poumsé 1 à 7)	Techniques des Poumsés 1 à 8	2	2	2	2x1 min sec (combat plastron)	Règles d'arbitrage en compétition	
			+ programme des coups de pied					Vocabulaire Coréen	