

PROGRESSION TECHNIQUE : ADO & ADULTE

Grades & Ceintures • À partir de 11 ans révolus • Taekwondo Clair

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS (KIBON)	TECHNIQUES JAMBES (ISOLÉES)	POOMSAE
10e	BLANCHE	<i>Joomok Jireugui</i> Poing niveau moyen <i>Arae Makki</i> Blocage bas	<i>Ap Cha Oligui</i> Levé de jambe tendue <i>Ap Tchagui</i> Coup de pied de face	- (Bases)
9e	JAUNE	<i>Momtong Makki</i> Blocage moyen intérieur <i>Olgoul Makki</i> Blocage visage	<i>Neryo Tchagui</i> Coup de pied marteau <i>Yop Tchagui</i> Coup de pied latéral	Taegeuk 1 (Il Jang) complet
8e	JAUNE (*)	<i>Momtong An Makki</i> Blocage moyen ext. <i>Sonnal Mok Tchigui</i> Frappe tranchant cou	<i>Bandal Tchagui</i> Semi-circulaire <i>Dollyo Tchagui</i> Circulaire niveau visage	Taegeuk 2 (Yi Jang) complet
7e	BLEUE	<i>Bakkat Makki</i> Blocage vers l'extérieur <i>Sonnal Makki</i> Blocage double tranchant	<i>Dwit Tchagui</i> Coup de pied arrière <i>Twi-o Ap Tchagui</i> Sauté de face	Taegeuk 3 (Sam Jang) complet
6e	BLEUE (*)	<i>Pyon Son Kkeut Jireugui</i> Pique de doigts <i>Jebi Poom Mok Tchigui</i>	<i>Houryo Tchagui</i> Coup de pied fouetté <i>Momdolyo Tchagui</i>	Taegeuk 4 (Sa Jang) complet

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS (KIBON)	TECHNIQUES JAMBES (ISOLÉES)	POOMSAE
		Bloc. haut + frappe cou	Retourné circulaire	
5e	BLEUE (**)	<i>Palkoup Tchigui</i> Frappe du coude <i>Me Joomok Tchigui</i> Frappe marteau poing	<i>Twì-o Yop Tchagui</i> Sauté latéral <i>Twì-o Dollyo Tchagui</i> Sauté circulaire	Taegeuk 5 (Oh Jang) complet
4e	ROUGE	<i>Eotgoreo Makki</i> Blocage croisé bas/haut	<i>Nare Tchagui</i> Double coup de pied	Taegeuk 6 (Youk Jang) complet
3e	ROUGE (*)	<i>Batangson Makki</i> Blocage paume	<i>Twì-o Dwit Tchagui</i> Sauté arrière	Taegeuk 7 (Chil Jang) complet
2e	ROUGE (**)	<i>Kawi Makki</i> Blocage en ciseaux	<i>Twì-o Mondolyo Tchagui</i> Sauté retourné	Taegeuk 8 (Pal Jang) complet
1e	ROUGE (***)	<i>Maîtrise complète des enchaînements</i> Combinaisons cibles (Sautés + Rotation)		Révision Globale (1 à 8)
1er Dan	NOIRE	<i>Techniques spécifiques Koryo</i> Cibles multiples / Précision absolue		Koryo Poomsae