

PROGRESSION TECHNIQUE : ADO & ADULTE

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

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS (KIBON)	TECHNIQUES JAMBES (ISOLÉES)	POOMSAI
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
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
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
6e	BLEUE (*)	<i>Pyon Son Kkeut Jireugui</i> Pique de doigts <i>Jebi Poom Mok Tchigui</i> Bloc. haut + frappe cou	<i>Houryo Tchagui</i> Coup de pied fouetté <i>Momdolyo Tchagui</i> Retourné circulaire	Taegeuk 4
5e	BLEUE (**)	<i>Palkoup Tchigui</i> Frappe du coude <i>Me Joomok Tchigui</i> Frappe marteau poing	<i>Twi-o Yop Tchagui</i> Sauté latéral <i>Twi-o Dollyo Tchagui</i> Sauté circulaire	Taegeuk 5
4e	ROUGE	<i>Eotgoreo Makki</i> Blocage croisé bas/haut	<i>Nare Tchagui</i> Double coup de pied	Taegeuk 6
3e	ROUGE (*)	<i>Batangson Makki</i> Blocage paume	<i>Twi-o Dwit Tchagui</i> Sauté arrière	Taegeuk 7
2e	ROUGE (**)	<i>Kawi Makki</i> Blocage en ciseaux	<i>Twi-o Mondolyo Tchagui</i> Sauté retourné	Taegeuk 8

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS (KIBON)	TECHNIQUES JAMBES (ISOLÉES)	POOMSAI
1e	ROUGE (***)	Maîtrise complète des enchaînements Combinaisons cibles (Sautés + Rotation)		Révision G
1er Dan	NOIRE	Techniques spécifiques Koryo Cibles multiples / Précision absolue		Koryo Poo