

PROGRAMME DE PROGRESSION TECHNIQUE

Grades & Ceintures • Taekwondo Claira • tkdclaira.fr

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS	TECHNIQUES JAMBES	POOMSAE A CONNAITRE
16e	BLANCHE	<i>Montonn Jireugui</i> Poing niveau moyen	<i>Ap paldolegui</i> Levée de jambe	-
15e	JAUNE	<i>Arae Makki</i> Blocage bas	<i>Ap Tchagui</i> Coup de pied de face niveau visage	-
14e	JAUN / ORA	<i>Momtong Makki</i> Blocage moyen vers intérieur	<i>Neryo Tchagui</i> Coup de pied marteau	1/2 Taegeuk 1 (Il Jang)
13e	ORANGE	<i>Olgoul Makki</i> Blocage visage	<i>Yop Tchagui</i> Coup de pied latéral	Taegeuk 1 (Il Jang) complet
12e	ORA (*)	<i>Montonn Doubonn Jireugui</i> Enchaînement de deux coups de poing	<i>Bandal Tchagui</i> Semi-circulaire ventre	1/2 Taegeuk 2 (Yi Jang)
11e	ORA / VER	<i>Sonnal Mok Tchigui</i> Frappe tranchant cou	<i>Dollyo Tchagui</i> Circulaire niveau visage	Taegeuk 2 complet
10e	VERTE	<i>Bakkat Makki</i> Blocage vers l'extérieur avant-bras	<i>Dwit Tchagui</i> Coup de pied arrière	1/2 Taegeuk 3 (Sam Jang)
9e	VERTE (*)	<i>Sonnal montonn Makki</i> Blocage double tranchant	<i>Twí-o Ap Tchagui</i> Coup de pied sauté de face	Taegeuk 3 complet

GRD	CEINTURE	TECHNIQUES BRAS	TECHNIQUES JAMBES	POOMSAE A CONNAITRE
8e	VIOLETTE	<i>Pyon Son Kkeut Jireugui</i> Pique de doigts	<i>Furyot Tchagui</i> Coup de pied fouetté	1/2 Taegeuk 4 (Sa Jang)
7e	VIO (*)	<i>Jebi Poom Mok Tchigui</i> Bloc. haut + frappe cou	<i>Momdolyo Tchagui</i> Retourné circulaire	Taegeuk 4 complet
6e	BLEUE	<i>Palkoup Tchigui</i> Frappe du coude	<i>Twí-o Yop Tchagui</i> Sauté latéral	1/2 Taegeuk 5 (Oh Jang)
5e	BLEUE (*)	<i>Me Joomok Tchigui</i> Frappe marteau poing	<i>Twí-o Dollyo Tchagui</i> Sauté circulaire	Taegeuk 5 complet
4e	BLEUE (**)	<i>Eotgoreo Makki</i> Blocage croisé bas/haut	<i>Nare Tchagui</i> Double coup de pied	Taegeuk 6 complet (Youk Jang)
3e	ROUGE	<i>Batangson Montonn Makki</i> Blocage paume niveau moyen	<i>Twí-o Dwit Tchagui</i> Sauté arrière	Taegeuk 7 complet (Chil Jang)
2e	ROUGE (*)	<i>Kawi Makki</i> Blocage en ciseaux	<i>Twí-o Mondolyo Tchagui</i> Sauté retourné	Taegeuk 8 complet (Pal Jang)
1e	ROUGE (**)	<i>Maîtrise des enchaînements cibles et combinaisons</i>		Révision Globale (1 à 8)
Poom	ROUGE / NOIRE	<i>Techniques spécifiques Koryo & Cibles Multiples</i>		Koryo Poomsae
Y Poom	ROUGE / NOIRE	<i>Techniques spécifiques Keumgang & Maintien équilibre</i>		Keumgang Poomsae
Sam Poom	ROUGE / NOIRE	<i>Techniques spécifiques Taebaek & Précision raquettes</i>		Taebaek Poomsae