

PROGRAMME PASSAGE DE GRADES ADOS/ADULTES

BLANCHES ET JAUNES :

POOMSE : IL JANG

TECHNIQUES SUR CIBLES

AP TCHAGUI AP TCHAGUI SAUTE YOP TCHAGUI DUIT TCHAGUI

TERMINAISONS

COMBAT SOUPLES

CEINTURE JAUNE

➤ **TECHNIQUE DE BASE** : PIT TCHAGUI

AP TCHAGUI AP TCHAGUI SAUTE YOP TCHAGUI DUIT TCHAGUI

TERMINAISONS

COMBAT SOUPLES

POOMSES : IL JANG / YI JANG / SAM JANG/SA JANG
1 AU CHOIX ET 1 IMPOSER

CEINTURE BLEUE

POOMSES : IL JANG / YI JANG / SAM JANG / SA JANG / OH JANG / YOUK JANG
1 AU CHOIX ET 2 IMPOSER

3 HANBON KIORUGI

COUPS DE PIEDS VARIES

TERMINAISONS

COMBAT SOUPLES

CEINTURE ROUGE

POOMSES : IL JANG / YI JANG / SAM JANG / SA JANG / OH JANG /YOUK JANG / TCHIL
JANG/PAL JANG
1 AU CHOIX ET 2 IMPOSER

5 HANBON KIORUGI + HO SHIN SUL (programme fédéral)

COUPS DE PIEDS VARIES

TERMINAISONS

COMBAT SOUPLES