

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS MINIMES

Ceinture jaune 14° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

KIBON

Positions

- **Ap koubi seugui** : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **Tchaliott seugui** : pieds en V.
- **Ap seugui** : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.

Blocages

- **Ale maki** : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture, l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant.
- **Montong ann maki** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe arrière.

Attaques membres inférieurs :

- **Bandal tchagui** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.
- **Koro bandal tchagui** : bandal tchagui jambe avant précédé d'un pas chassé. On ne pose pas la jambe entre le pas chassé et le coup de pied.

MODULE B

THEORIE

Pas d'épreuve théorique avant la ceinture bleue

ARBITRAGE

Gestuelle : [cliquez ici pour voir la vidéo](#) 📺

- Appel des combattants bleu et rouge : **Chong - Hong**
- Faire saluer les combattants : **Tchaliott, Kyonyé**

MODULE C :

COMBAT

Être capable de défendre sur une attaque côté ouvert (hors situation de combat)

HAN BON KYORUGUI

- 1 enchaînement de techniques de bras

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir