

# PROGRAMME TECHNIQUE PASSAGES DE GRADES TAEKWONDO

## POUMSES

### KIBONS

	Positions	Frappes membres supérieures	Frappes membres inférieurs	Blocages	Déplacements	
CEINTURE BLANCHE	Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	Ap seugui (marche) Ap koubi (basse) Joutchoum seugui (cavalier) Narahni tchoumbi seugui (attente) Tchaliot seugui (salut)	<b>Coups de poing</b> Montong jireugui (moyen) Eulgouli jireugui (haut) Bandé jireugui (poing avant) Baro jireugui (poing arrière) Toubon jireugui (poing avant/arrière ou arrière /avant)	<b>Coups de pieds</b> <b>jambe arrière</b> Ap tchagui (de face) Bandal tchagui (semi circulaire) Mireu tchagui (poussé de face) An tchagui (balancé extérieur/intérieur) Bakat tchagui (balancé intérieur/extérieur)	<b>Blocages simples</b> <b>poing fermé</b> Are maki (en bas) Eulgouli maki (en haut) Montong maki (moyen bras avant) Momtong an maki (moyen bras arrière)	<b>Pivots et glissés</b> Pas pivot vers l'avant Retrait pivot Pas glissé vers l'avant Retrait glissé
	Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	Ap seugui (marche) Ap koubi (basse) Joutchoum seugui (cavalier) Narahni tchoumbi seugui (attente) Tchaliot seugui (salut)	<b>Coups de poing</b> Montong / Eulgouli jireugui Bandé / Baro jireugui Toubon jireugui	<b>Coups de pieds de</b> <b>base jambe avant</b> Ap pal bandal tchagui Ap pal ap tchagui Ap pal yop tchagui Koro bandal tchagui	Momtong bakat maki Eulgouli bakat maki	<b>Pivots et glissés</b> Pas pivot vers l'avant Retrait pivot Pas glissé vers l'avant Retrait glissé
	Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	Ap seugui (marche) Ap koubi (basse) Joutchoum seugui (cavalier) Narahni tchoumbi seugui (attente) Tchaliot seugui (salut)	<b>Attaques tranchant</b> <b>de la main</b> Han sonnal mok tchigui Han sonnal je bi poum mok tchigui Han sonnal je bi poum mok tchigui	<b>Coups de pied</b> <b>sautés de base</b> Dobal dansong ap tchagui Dobal dansong bandal tchagui Tuyo ap tchagui	<b>Blocages simples</b> <b>main ouverte</b> Han sonnal are maki Han sonnal momtong bakat maki Han sonnal eulgouli maki	
Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	Positions précédentes Dwit koubi seugui	Positions précédentes Dwit koubi seugui	<b>Coups de pied</b> <b>retournés de base</b> Tuit tchagui 360 bandal tchagui Dwidora yop tchagui	<b>Blocages doubles</b> <b>symétriques</b> Hetcho are maki Hetcho momtong bakat maki Hetcho an palmok momtong maki		
CEINTURE JAUNE	Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	Positions précédentes Dwit koubi seugui	<b>Attaques poing</b> <b>avancées</b> Deung joumok Me joumok Bakat joumok	<b>Coups de pied</b> <b>avancés</b> Tolyo tchagui (circulaire) Yop tchagui (latéral) Nelyo tchagui (descendant) Furyeu tchagui (circulaire revers)	<b>Blocages doubles</b> <b>(bras en renfort</b> <b>niveau moyen)</b> Sonnal momtong bakat maki Sonnal are maki Kodoro bakat maki Kodoro are maki	<b>Pas tournants</b> Pas tournant vers l'avant Retrait tournant
	Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	Positions précédentes Dwit koubi seugui	<b>Attaques coudes</b> Pal koup tolyo Pal koup yop Pal koup olio	<b>Coups de pied</b> <b>jambe avant avancés</b> Ap pal et koro tolyo tchagui Ap pal et koro furyeu tchagui Ap pal et koro nelyo tchagui	<b>Blocages paume de</b> <b>la main</b> Batang son nelyo maki Batang son momtong maki	
	Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	Oren seugui Owen seugui Dwit koa seugui	<b>Attaques poing en</b> <b>remontant</b> Je tcho jireugui Deung joumok je tcho jireugui Do Kyang teung je tcho jireugui	<b>Coups de pied</b> <b>retournés avancés</b> Momdolyo tchagui 360 tolyo tchagui 360 nelyo tchagui	<b>Blocages doubles</b> <b>renforcés</b> Kodoro batangson momtong maki Eut keuro are maki	
CEINTURE ROUGE	Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	Positions précédentes Beum seugui Be joumok seugui	<b>Coups de poing</b> <b>remontant</b> Je tcho jireugui Deung joumok je tcho jireugui Do Kyang teung je tcho jireugui	<b>Coups de pied</b> <b>sans reposer</b> Sohko tchagui Keudop tchagui	<b>Blocages doubles</b> <b>renforcés</b> Kodoro batangson momtong maki Eut keuro are maki	<b>Combinaisons</b> Pas tournant Glissés Pivots
	Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	Positions précédentes Beum seugui Be joumok seugui	<b>Coups de poing</b> <b>remontant</b> Je tcho jireugui Deung joumok je tcho jireugui Do Kyang teung je tcho jireugui	<b>Coups de pieds</b> <b>sautés avancés</b> Tuyo yop tchagui Tuyo tolyo tchagui Tuyo tuit tchagui Tuyo momdolyo tchagui	<b>Blocages doubles</b> <b>asymétriques</b> Kawi maki Owe san teul maki	

Grades ceinture BLANCHE	PoumSES	Diagramme	Respect ligne cible	Qualité exécution armement/trajectoires	NOTE /20
Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	IL JONG ou séquence libre	/10	/10	X	

Grades ceinture JAUNE	PoumSES	Diagramme	Respect ligne cible	Qualité exécution armement/trajectoires	NOTE /20
Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	IL JONG	/10	/5	/5	
Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	YI JONG	/10	/5	/5	
Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	SAM JONG	/10	/5	/5	

Grades ceinture BLEUE	PoumSES	Diagramme	Qualité exécution armement/trajectoires/finitions membres supérieurs	Maintien axe vertical	NOTE /20
Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	SA JONG	/10	/5	/5	
Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	OH JONG	/10	/5	/5	
Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	YUK JONG	/10	/5	/5	

Grades ceinture ROUGE	PoumSES	Diagramme	Qualité exécution armement/trajectoires/finitions membres supérieurs	Détails des positions	Variation vitesses armer/déploiement	NOTE /25
Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	TCHIL JONG	/10	/5	/5	/5	
Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	PAL JONG	/10	/5	/5	/5	

### KIBONS

Grades ceinture BLANCHE	Compétences	Thèmes	Consignes	NOTE/20
Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membre supérieur au choix 6 fois en avançant 1 Enchaînement en ligne droite d'un coup de pied au choix 6 fois en avançant			<b>NOTE/20</b> <b>Critères évalués</b> Armement/ finition/retour de frappe
Grades ceinture JAUNE	Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs imposée 6 fois en avançant 1 Enchaînement en ligne droite d'un coup de pied imposé 6 fois en avançant		<b>NOTE/20</b> <b>Critères évalués</b> Armement/ finition/retour de frappe Connaissance des termes (pour les kibons au choix du pratiquant, celui-ci énonce le nom des techniques avant de les exécuter)
	Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs imposée 6 fois en avançant, et 6 fois en reculant 1 Enchaînements en ligne droite d'un coup de pied imposé 6 fois en avançant, demi-tour puis 6 fois en avançant		
	Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	1 enchaînements blocage + frappe membres supérieurs au choix 6 fois en avançant 1 enchaînement de 3 coups de pieds dont 1 retourné au choix 6 fois en avançant		
Grades ceinture BLEUE	Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	2 enchaînements blocage + frappe membres inférieurs ou supérieurs imposés 1 enchaînement de 3 coups de pieds dont 1 retourné imposé		<b>NOTE/30</b> <b>Critères évalués</b> Armement/ finition/retour de frappe/ précision (frappes de précision) Connaissance des termes (pour les kibons au choix du pratiquant, celui-ci énonce le nom des techniques avant de les exécuter) Symétrie dans la qualité d'exécution à gauche et à droite
	Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	1 enchaînement de 3 coups de pieds dont 1 retourné imposé		
	Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	2 frappes de précision membres supérieurs au choix (G+D) 1 enchaînement blocage en reculant + attaque membre supérieur en avançant avec changement de position		
Grades ceinture ROUGE	Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	2 frappes de précision sur partenaire (1 avec coups de pieds et 1 avec membres supérieur) 2 enchaînements de 3 techniques différentes membres supérieurs imposées 4 fois en avançant		<b>NOTE/30</b> <b>Critères évalués</b> Armement/ finition/retour de frappe/ précision (frappes de précision) Connaissance des termes (pour les kibons au choix du pratiquant, celui-ci énonce le nom des techniques avant de les exécuter) Symétrie dans la qualité d'exécution à gauche et à droite
	Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	2 frappes de précision sur partenaire imposées avec coups de pied 2 enchaînements de 3 techniques membres supérieurs ou inférieures différentes imposées 4 fois en avançant		

### HANBON KYEUROGUI

Grades ceinture BLANCHE	Compétences	Thèmes	Consignes	NOTE /15		
Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	1 hanbon de son choix avec jireugui (coup de poing)	Respect protocole du hanbon	Précision riposte	Respect mouvements demandés		
Grades ceinture JAUNE	Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	1 han bon de son choix avec membres supérieurs	/5	/5	/5	<b>NOTE /30</b>
	Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	1 hanbon de son choix avec coup de pied	/10	/10	/10	
	Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	1 hanbon au choix avec décalage 1 hanbon au choix par pas de recul	/10	/10	/10	
Grades ceinture BLEUE	Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	2 hanbons membres supérieurs avec différents niveaux visés 2 hanbons avec enchaînements de 3 coups de pieds	/10	/10	/10	<b>NOTE /30</b>
	Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	2 hanbons de son choix avec enchaînement membres bras + jambe 2 hanbons de son choix avec enchaînement jambe + bras	/10	/10	/10	
	Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	2 hanbons avec coup de pieds retourné 2 hanbons avec coup de pied sauté	/10	/10	/10	
Grades ceinture ROUGE	Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	2 hanbons avec coup de pieds retourné 2 hanbons avec coup de pied sauté	/10	/10	/10	<b>NOTE /30</b>
	Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	1 hanbon membres supérieurs 1 hanbon membres inférieurs 2 hanbons avec coups de pieds sautés	/10	/10	/10	

### HO SHIN SOUL

Grades ceinture BLANCHE	Compétences	Thèmes	Consignes	NOTE /10			
Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	1 dégagement sur une saisie simple au choix (A ou B)	Réactivité	Dégagement	Qualité de la riposte	Contrôle et mise au sol		
Grades ceinture JAUNE	Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	1 dégagement sur une saisie simple imposée (A ou B ou C)	/5	/5	-	-	<b>NOTE /10</b>
	Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	1 dégagement sur saisie simple imposé (A ou B ou C ou D)	/5	/5	-	-	
	Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	1 dégagement sur saisie simple imposé (A ou B ou C ou D)	/5	/5	-	-	
Grades ceinture BLEUE	Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	1 dégagement + contre-attaque sur saisie 1 poignet imposée (A ou B ou C) 1 dégagement + contre-attaque sur double saisie poignets de face (D ou E)	/10	/10	/10	-	<b>NOTE /30</b>
	Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	2 dégagements + contre-attaque sur saisie 1 poignet imposée (A ou B ou C ou D ou E)	/10	/10	/10	-	
	Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	2 dégagements + contre-attaque sur saisie 1 poignet imposée (A ou B ou C ou D ou E)	/10	/10	/10	-	
Grades ceinture ROUGE	Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	4 dégagements + contre-attaque + mise au sol sur saisie imposée (A ou B ou C ou D ou E)	/2	/2	/8	/8	<b>NOTE /20</b>
	Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	4 dégagements + contre-attaque + mise au sol sur saisie imposée (A ou B ou C ou D ou E)	/2	/2	/8	/8	

### KYEUROGUI (combat)

Grades ceinture BLANCHE	Compétences	Thèmes	Consignes	NOTE /15	
Grades ceinture BLANCHE	1 round de combat	Fondamentaux niveau 1	Je ne suis pas touché	Esquiver une attaque par un déplacement ou neutraliser une attaque en avançant pour entrer en corps à corps	/5
	Grades ceinture JAUNE	Variété technique niveau 1	Je touche avec les 2 jambes	Toucher les cibles adverses avec la jambe gauche et droite	/5
		Variété tactique niveau 1	Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant	Alterner et toucher avec des attaques sur un coup et des attaques enchaînées sur plusieurs coups	/5
Grades ceinture BLEUE	1 round de combat	Fondamentaux niveau 2	Remplacement : Je touche et je ne suis pas touché	Toucher en attaque et se replacer pour ne pas se faire toucher soit vers l'arrière (retrait) soit vers l'avant en neutralisant au corps à corps	/5
		Variété technique niveau 1	Je touche avec les 2 jambes	Toucher les cibles adverses avec la jambe gauche et droite	/5
	Variété tactique niveau 1	Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant	Alterner et toucher avec des attaques sur un coup et des attaques enchaînées sur plusieurs coups	/5	
	2 rounds de combat	Fondamentaux niveau 3	Riposte : je ne suis pas touché et je touche	Défendre en esquivant un coup avec un déplacement (retrait) et toucher son adversaire	/10
Variété technique niveau 2		Je touche avec ma jambe avant	Toucher les cibles adverses avec la jambe avant	/10	
Grades ceinture ROUGE	2 rounds de combat	Variété tactique niveau 2	J'attaque et je défends	Alterner des phases d'attaque (premier en action vers l'avant) et des phases de défense (attendre l'attaque adverse pour toucher)	/10
		Fondamentaux niveau 4	Contre : je touche avant d'être touché avec les poings et les pieds	Exécuter son coup pendant l'attaque adverse pour « stopper »	/10
		Variété technique niveau 3	J'utilise des coups de pieds visage	Toucher ou approcher le plus près possible son pied du casque de l'adversaire	/10
Variété tactique niveau 3	J'attaque et je défends en variant mes choix	Alterner des phases d'attaque sur 1 temps/enchaînées et des phases de défense en riposte/contre/neutralisation	/10		

### THÉORIE

Grades ceinture BLANCHE	Compétences	Thèmes	Consignes	NOTE /10
Passer du 10 <sup>ème</sup> au 9 <sup>ème</sup> keup	Savoir exécuter le salut Savoir nouer sa ceinture Connaître le nom de la tenue Connaître l'intérêt de la licence et passeport			
Grades ceinture JAUNE	Passer du 9 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> keup	Connaître les grades adultes Compter en coréen de 1 à 10		
	Passer du 8 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> keup	Connaître les règles principales pour gagner un combat Connaître les différents avertissement et fautes en combat Connaître le déroulement d'une compétition combat		
	Passer du 7 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> keup	Connaître les principaux gestes d'arbitrage en combat		
Grades ceinture BLEUE	Passer du 6 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> keup	Connaître les règles principales des compétitions poumsé		
	Passer du 5 <sup>ème</sup> au 4 <sup>ème</sup> keup	Connaître le nom des champions français Connaître le nom des élus/cadres de la FFTDA		
	Passer du 4 <sup>ème</sup> au 3 <sup>ème</sup> keup	Connaître la Filière de formation des enseignants de la FFTDA		
Grades ceinture ROUGE	Passer du 3 <sup>ème</sup> au 2 <sup>ème</sup> keup	Connaître le fonctionnement du haut niveau en taekwondo		
	Passer du 2 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> keup	Connaître le Fonctionnement de la FFTDA Connaître l'historique de la FFTDA		

