

Passage de grade : du club TKD PLANAIS

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLANCHE/JAUNE OU JAUNE

Date : Le samedi 15 juin 2013 – AU CENTRE PAUL FARAUD A 15H00

Programme :

De 15H 00 à 15H30 échauffement

De 15H 30 à 17H 00 passage de grade

- Ces horaires sont susceptibles de changement en fonction du déroulement du passage de grade
- Tous les participants doivent arriver 30 minutes avant le début de l'épreuve pour s'échauffer

Déroulement du passage de grade :

1. Poomsé
2. Kibon
3. Assaut
4. Vocabulaire

Pour obtenir la ceinture jaune, vous devrez obtenir la moitié des points c'est-à-dire 17.5/35

En fonction des résultats obtenus, les enfants pourront prétendre à la ceinture blanche/jaune ou jaune

1. Poomsé de son grade (10 points) : Voir la rubrique « technique » - « Poomsé »

1^{er} poomsé : Tae Geuk il Jang

2. Kibon (10 points) : Enchaînement de techniques

Attaques membres supérieurs + Blocages (5 points)

Coups de pied et coups de pied sauté sur raquette (5 points)

3. Assaut (10 points) : Voir la rubrique « le combat » - « le combat initiation »

Combat souple sans touche pour les ceintures blanche. (Ceintures de couleur plastron)

Objectif : Montrer ses capacités de souplesse, son dynamisme, variété des coups de pied, force, ...

4. Vocabulaire (5 points) : Voir la rubrique « Lexiques du Taekwondo » du site internet

Connaissance de l'ensemble des noms Coréens des techniques de blocage-attaques des membres inférieurs et supérieurs du poomsé 1

Connaissance des coups de pied de base

Connaissance du vocabulaire de base

5. Attitude générale (points négatifs uniquement)

Respect du matériel, camarades, professeur...

Ecoute des consignes et attitude lors du passage de grade

Comportement pendant les cours

Assiduité aux cours