

## Passage de grade : du club TKD PLANAIS

### PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE

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

#### Programme :

De 15h00 à 15h30 échauffement

De 15h30 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 orange, vous devrez obtenir la moitié des points c'est-à-dire 22.5/45***

Les enfants ayant actuellement la ceinture blanc-jaune pourront prétendre à passer la ceinture orange uniquement s'ils connaissent les poumsés 1 et 2. Dans le cas contraire, ils pourront prétendre à la ceinture jaune/orange

#### **1. Poomsé (20 points) : Voir la rubrique « technique » - « Poomsé »**

Poomsé de son grade: Tae Geuk ii Jang (2<sup>ème</sup>)

Poomsé 1 : Tae Geuk Il Jang (1<sup>er</sup>)

#### **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

Objectif : Montrer ses capacités de souplesse, 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 blocages-attaques des membres inférieurs et supérieurs des poumsés 1 et 2

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