

Passage de grade : du club TKD PLANAIS

PASSAGE DE GRADE POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE

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

Programme :

- De 15H00 à 15H30 ECHAUFFEMENT
- 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 imposé
2. Kibon
3. Assaut
4. Vocabulaire

Pour obtenir la ceinture verte, vous devrez obtenir la moitié des points c'est-à-dire 22.5/45

1. Poomsé de son grade (20 points) : Voir la rubrique « technique » - « Poomsé »

Poomsé de son grade Tae Geuk Sam Jang (3^{ème})

Poomsé 1 et 2

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 avec touche (plastron)

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

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 poomsés 1 à 3

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