

# Passage de grade : du club TKD PLANAIS

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

**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 imposé
2. Kibon
3. Combat plastron
4. Attaque / Défense
5. Vocabulaire

*Pour obtenir la ceinture bleue, vous devrez obtenir la moitié des points c'est-à-dire 27.5/55*

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

Poomsé de son grade Tae Geuk Oh Jang (5<sup>ème</sup>)

Poomsé 1, 2, 3, et 4

#### **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. Combat plastron (10 points) : Voir la rubrique « Le combat »**

#### **4. Attaque/Défense (10 points)**

1 projection

1 enchaînement des membres inférieurs

1 enchaînement des membres supérieurs

#### **5. 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 5

Connaissance du vocabulaire des coups de pied

Connaissance du vocabulaire de base

#### **6. 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