

Passage de grade Groupe 2 et 3 : programme 9ème à 2ème Keup

	9 Keup	8 Keup	7 Keup	6 Keup
POOMSE	-	1	1 & 2	1 à 3
IL BO DAE RYEUN (ONE STEP)	Tech libre	Tech libre	Tech libre	Tech libre
Techniques des membres inférieurs	2	2	4	6
Techniques des membres supérieurs	2	2	4	6
HOSINSHUL (SELF DEFENSE)	Tech libre	Tech libre	Tech libre	Tech libre
Techniques à réaliser	2	2	4	6
BAN CHAKYU TAERYON				
Démonstration de vos capacités en technique de jambes	1 minute	1 minute	1 minute	1 minute
THEORIE ET KIBON (TECHNIQUE DE BASE)				
Questions de vocabulaire et/ou techniques/mouvements	10	10	10	10
	5 Keup	4 Keup	3 Keup	2 Keup
POOMSE	1 à 4	1 à 5	1 à 6	1 à 8
IL BO DAE RYEUN (ONE STEP)	Tech libre	Tech imposée	Tech imposée	Tech imposée
Techniques des membres inférieurs	8	4	6	10
Techniques des membres supérieurs	8	4	6	10
HOSINSHUL (SELF DEFENSE)	Tech libre	Tech imposée	Tech imposée	Tech imposée
Techniques à réaliser	8	4	6	10
BAN CHAKYU TAERYON				
Démonstration de vos capacités en technique de jambes	1 minute	1 minute	1 minute	1 minute
THEORIE ET KIBON (TECHNIQUE DE BASE)				
Questions de vocabulaire et/ou techniques/mouvements	10	10	10	10