



## Programme d'examen 13 ans et +

Niveau	Ceinture	Forme	Combats arrangés	Coup de pied	Combats	Autodéfense	Cassages
10e à 9e	blanche à blanche I	Saju jirugi Saju Makgi	-	avant marteau	Déplacements	saisies 1 poignet	-
9e à 8e	blanche I à jaune	Chon-Ji	3 pas	circulaire côté	Enchaînements libres	saisies 2 poignets	-
8e à 7e	jaune à jaune I 24 crédits	Dan-Gun	3 pas	crocheté avant côté arrière	Libre	prises de face	-
7e à 6e	jaune I à verte 24 crédits	Do-San	3 pas 2 pas	crocheté arrière avant sauté	Libre	prises de derrière	-
6e à 5e	verte à verte I 36 crédits	Won-Hyo	2 pas 1 pas	arrière (back kick) circulaire sauté	Libre	poussées	coup de coude coup de pied avant
5e à 4e	verte I à bleue 36 crédits	Yul-Gok	1 pas x2 Révision 3 pas	inverse avant côté sauté	Libre	<b>attaques combinées</b> Révision: saisie poignet même côté	tranchant de la main coup de pied de côté
4e à 3e	bleue à bleue I 48 crédits	Joong-Gun	1 pas x2 Révision 2 pas	inverse arrière arrière sauté	Libre	<b>attaques au sol</b> Révision: saisie du poignet en opposé	tranchant de la main intérieur coup de pied circulaire
3e à 2e	bleue I à rouge 48 crédits	Toi-Gye	1 pas x2 Révision 1 pas verte & verte I	crocheté arrière sauté côté arrière sauté	Libre	<b>étranglements</b> Révision: saisie du poignet à 2 mains	coup de poing ou paume coup de pied de côté arrière
2e à 1er	rouge à rouge I 60 crédits	Hwa-Rang	1 pas x2 Révision 1 pas bleue & bleue I	croissant intérieur 360 côté arrière sauté	Libre	<b>2 agresseurs</b> Révision: saisie des 2 poignets	tranchant de main inversé coup de pied inverse arrière
1er à 1er	rouge I à noire I 60 crédits	Choong-Moo	1 pas x2 Révision complète	-	Libre	Révision complète	coup de pied circulaire coup de pied inverse avant coup de pied de côté sauté longueur

N.B. À partir de la ceinture jaune barre verte nous demandons une forme (ou plus) au choix.