



Programme de ceinture noire

Ceinture	Éval.		Forme	Combats arrangés	Autodéfense	Cassages
Noire I 144 crédits	#1	36	Kwang-Gae	1 pas x 3	Att. couteau latéral Révision : poussée même côté et en opposé	Coup poing Coup paume
	#2	36	Po-Eun	1 pas x 3	Att. couteau au cou Révision : poussée à 2 mains et att. Combinée (prise au collet + punch)	Inverse arrière
	#3	36	Gea-Beak	1 pas x 3	Att. couteau haut en bas Révision : att. Combinée prise de la manche + punch et prise collet + coup de genou	Circulaire sauté
	EXAMEN			Implication obligatoire à titre d'arbitre lors d'un tournoi régional et /ou invitation		
Noire II 192 crédits	#1	48	Eui-Am	Modèle de combat x3	Att. bâton latéral au visage Révision : au sol prise au cou et prise des poignets	Tranchant main
	#2	48	Choong-Jang	Modèle de combat x3	Att. bâton latéral dans les jambes Révision : au sol coup de pied et étranglement de face	Côté en hauteur
	#3	48	Juche / Ko-Dang	Modèle de combat x3	Att. bâton haut en bas (angle) Révision : étranglement par derrière et de côté	Sauté avant sur place
	EXAMEN			Implication obligatoire à titre d'arbitre lors d'un tournoi provincial		
Noire III 288 crédits	#1	72	Sam-II	Semi-libre	Att. au fusil de face Révision : plusieurs agresseurs	Revers du poing
	#2	72	Yoo-Sin	Semi-libre	Att. au fusil de côté Révision : plusieurs agresseurs	Arrière 360°
	#3	72	Choi-Yong	Semi-libre	Att. au fusil arrière Révision : plusieurs agresseurs	Inverse arrière sauté
	EXAMEN			Implication obligatoire à titre d'arbitre lors d'un tournoi national et formation IIC		