



	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
BLANCHE 10 ^e grade	- Position salut - Position assise - Position de marche - Coup de poing - Coup de pied avant - Coup de pied marteau	- Saju Jirugi 7 mouvements - Saju Makgi 8 mouvements	- Garde - Coup de poing bras avant - Coup de pied avant - Coup de pied circulaire jambe avant - Changement de côté	3 pas (sans partenaire)		- Définition de Taekwon-Do - Origine du Taekwon-Do - Valeurs du Taekwon-Do - Signification de la ceinture blanche
BLANCHE 9 ^e grade	- Position en L - Coup de pied circulaire - Coup de pied de côté	Chon-Ji 19 mouvements (pied gauche)	- Coup de poing bras arrière - Coup de pied circulaire jambe arrière - Coup de pied marteau - Déplacement pivot	3 pas (avec partenaire)	- Protection - Gestion de la distance - Dégagement d'un saisie aux poignets	- Nom du fondateur du Taekwon-Do - Signification de Chon-Ji - Valeurs du Taekwon-Do (application)

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
JAUNE 8 ^e grade	- Coup de pied crochet avant - Coup de pied de côté arrière	Dan-Gun 21 mouvements (pied gauche)	- Coup de poing sauté - Coup de pied de côté - Déplacement croisé	3 pas	- Dégagement saisie prise de l'ours arrière - Blocages	- Dates importantes - Signification de Dan-Gun - Signification de la ceinture jaune
JAUNE 7 ^e grade	- Coup de pied crochet arrière - Coup de pied avant sauté	Do-San 24 mouvements (pied droit)	- Coup de pied crochet avant - Déplacement chassé/glissé - Feinte et diversion - Timing	3 pas (pieds) 2 pas (mains)	Dégagement saisie au collet (libre et au mur)	- Signification de Do-San - Serment de l'étudiant et son application (protocole, etc.)

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	CASSAGE	THÉORIE
VERTE 6 ^e grade	- Coup de pied inverse avant - Coup de pied inverse arrière - Coup de pied circulaire sauté	Won-Hyo 28 mouvements (pied droit)	- Coup de pied crochet arrière - Switch circulaire en reculant - Timing et contre-attaque	2 pas	- Défense sur coup de poing bras arrière - Dégagement prise au cou par l'arrière - Points vitaux		- Signification de Won-Hyo - Signification de la ceinture verte - Expliquer quelques techniques de la forme
VERTE 5 ^e grade	- Coup de pied ruade arrière - Coup de pied de côté sauté	Yul-Gok 38 mouvements (pied gauche)	- Coup de pied de côté arrière - Timing ruade arrière - Déplacements et esquives	1 pas	- Défense sur coup de pied - Application variée des techniques (1 opposant / 30 sec.)	- Coup de coude - Coup de pied de côté	- Signification de Yul-Gok - Valeurs du Taekwon-Do - Expliquer quelques techniques de la forme

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	CASSAGE	THÉORIE
BLEUE 4 ^e grade	- Coup de pied crochet arrière sauté - Coups de pied consécutifs (2)	- Joong-Gun 32 mouvements (pied gauche) 1 forme au choix	- Switch circulaire en attaque - Déplacement en angle - Mobilité	2 x 1 pas (1 avec pieds + 1 avec mains)	- Prise au cou, différents angles - Application variée des techniques (1 opposant / 45 sec.)	- Coup de pied avant - Coup de pied circulaire	- Signification de Joong-Gun - Théorie de la puissance - Signification de la ceinture bleue - Expliquer quelques techniques de la forme - Attitude et respect / protocole
BLEUE 3 ^e grade	- Coup de pied arrière sauté (sur place) - Coup de pied arrière sauté (en déplacement) - Coups de pied consécutifs (3)	- Toi-Gye 37 mouvements (pied droit) 1 forme au choix	- Pivot arrière et contre-attaque - Enchaînement en attaque	2 x 1 pas (improvisés)	- Utilisation du genou sur saisie rapprochée - Application variée des techniques (1 opposant / 60 sec.)	- Coup de pied avant sauté - Coup de pied de côté arrière	- Signification de Toi-Gye - Système de pointage en compétition - Expliquer quelques techniques de la forme - Attitude et respect / protocole

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	CASSAGE	THÉORIE
ROUGE 2 ^e grade	- Coup de pied 360° sauté arrière - Coups de pied consécutifs (3)	- Hwa-Rang 29 mouvements (pied droit) 1 forme au choix	- Coup de pied crochet avant et arrière - Enchaînement (Hauteurs variées)	2 x 1 pas (improvisés)	- Utilisation du coup de coude en rotation avant ou arrière - Application variée contre 2 opposants/60 sec.)	- Tranchant de main - Coup de poing (homme) - Coup pied inverse arrière	- Signification de Hwa-Rang - Signification de la ceinture rouge - Expliquer quelques techniques de la forme - Attitude et respect / protocole
ROUGE 1 ^e grade		Choong-Moo 30 mouvements (pied gauche)	Voir programme de passage à la ceinture noire				



	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
BLANCHE 10 ^e grade	- Position salut - Position assise - Position de marche - Coup de poing - Coup de pied avant	Saju Jirugi 7 mouvements	- Garde - Coup de poing bras avant - Coup de pied avant - Coup de pied circulaire jambe avant - Changement de côté			- Définition de Taekwon-Do - Origine du Taekwon-Do - Valeurs du Taekwon-Do - Signification de la ceinture blanche
BLANCHE 9 ^e grade	- Blocage bas - Blocage moyen - Coup de pied marteau	Saju Makgi 8 mouvements	- Coup de poing bras arrière - Coup de pied circulaire jambe arrière - Coup de pied marteau - Déplacement pivot	3 pas (sans partenaire)	- Protection - Gestion de la distance - Dégagement saisie aux poignets	- Nom du Fondateur du Taekwon-Do - Mécanisme des mouvements - Valeurs du Taekwon-Do (application)
BLANCHE 9 ^e grade	- Position en L - Coup de pied circulaire (pratique)	Chon-Ji 19 mouvements (pied gauche)	- Coup de poing bras arrière - Coup de pied circulaire jambe arrière (switch) - Coup de pied marteau - Déplacement pivot	3 pas (avec partenaire)	- Protection - Déplacement - Utilisation du blocage bas et moyen	- Signification de Chon-Ji - Mécanisme des mouvements - Valeurs du Taekwon-Do (application)

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
JAUNE 8 ^e grade	- Blocage de garde main ouverte - Blocage haut - Coup de pied circulaire	Dan-Gun 21 mouvements (pied gauche)	- Coup de poing sauté - Coup de pied de côté - Déplacement croisé et chassé	3 pas (sans partenaire)	Dégagement saisie prise de l'ours arrière	- Dates importantes - Signification Dan-Gun - Signification de la ceinture jaune
JAUNE 7 ^e grade	- Double blocage des avant-bras - Attaque tranchant de la main - Coup de pied de côté	Dan-Gun 21 mouvements (pied gauche)	- Coup de pied crochet avant - Déplacement chassé/glissé - Feinte et diversion - Timing	3 pas (avec partenaire)	- Dégagement saisie au collet (libre et au mur) - Blocage garde	- Dates importantes - Serment de l'étudiant et son application (protocole, etc.)
JAUNE 7 ^e grade	- Blocage haut latéral - Coup du dos du poing - Coup de pied crochet avant	Do-San 24 mouvements (pied droit)	- Coup de pied crochet avant - Déplacement chassé/glissé - Feinte et diversion - Timing	3 pas (pieds) 2 pas (mains)	- Dégagement saisie au collet / cou (libre et au mur) - Blocage double d'arrêt	- Signification de Do-San - Serment de l'étudiant et son application (protocole, etc.)

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
VERTE 6 ^e grade	- Blocage de garde sur une jambe - Coup de pied crochet arrière	Won-Hyo 28 mouvements (pied droit)	- Coup de pied crochet arrière - Switch circulaire en reculant - Timing et contre-attaque	2 pas	Défense sur coup de poing bras arrière	- Signification de Won-Hyo - Signification de la ceinture verte - Expliquer quelques techniques de la forme
VERTE 5 ^e grade	- Blocage circulaire - Coup de pied de côté arrière	- Won-Hyo 28 mouvements (pied droit) 1 forme au choix	- Déplacement pivot - Déplacements et esquives	2 pas	Défense sur coup de pied au corps	- Valeurs du Taekwon-Do - Expliquer quelques techniques de la forme
VERTE 5 ^e grade	- Coup de pied ruade arrière - Coup de pied avant sauté	Yul-Gok 38 mouvements (pied gauche)	- Coup de pied de côté arrière - Timing ruade arrière - Déplacements et esquives	1 pas (attaque avec bras)	Application variée des techniques (1 opposant / 30 sec.)	- Signification de Yul-Gok - Valeurs du Taekwon-Do - Expliquer quelques techniques de la forme

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	THÉORIE
BLEUE 4 ^e grade	- Coup de pied inverse avant - Coup de pied circulaire sauté	Joong-Gun 32 mouvements (pied gauche)	- Switch circulaire en attaque - Déplacement en angle - Mobilité	1 pas (attaque avec bras)	- Utilisation du coup de coude - Défense sur attaque latérale - Défense prise à la tête	- Signification de Joong-Gun - Théorie de la puissance - Signification la ceinture bleue - Expliquer quelques techniques de la forme
BLEUE 3 ^e grade	Coup de pied de côté sauté	- Joong-Gun 32 mouvements (pied gauche) 1 forme au choix	- Pivot arrière et contre-attaque - Enchaînement en attaque	1 pas (attaque avec pieds)	Application variée des techniques (1 opposant /45sec)	- Valeurs du Taekwon-Do - Système de pointage en compétition - Expliquer quelques techniques de la forme
BLEUE 3 ^e grade	- Coup de pied inverse arrière - Coup de pied crochet arrière sauté	- Toi-Gye 37 mouvements (pied droit) 1 forme au choix	- Pivot arrière et contre-attaque - Switch circulaire en défensive - Enchaînement en attaque	1 pas (improvisé)	- Utilisation du coup de genou sur saisie rapprochée - Application variée des techniques (1 opposant /45sec)	- Signification de Toi-Gye - Cibles permises en combat - Expliquer quelques techniques de la forme

	MOUVEMENTS DE BASE	FORMES	TECHNIQUES DE COMBAT	COMBAT PRÉARRANGÉ	AUTODÉFENSE	CASSAGE	THÉORIE
ROUGE 2 ^e grade	Coup de pied de côté arrière sauté	- Hwa-Rang 29 mouvements (pied droit) 1 forme au choix	- Coup de pied crochet avant et arrière - Pivot avant et attaque - Enchaînement (hauteurs variées)	2 x 1 pas (improvisé)	- Utilisation du coup de coude en rotation avant ou arrière - Application variée contre 2 opposants/60 sec.)		- Signification de Hwa-Rang - Signification de la ceinture rouge - Expliquer quelques techniques de la forme - Attitude et comportement
ROUGE 2 ^e grade	Coup de pied 360° sauté arrière	- Choong-Moo 30 mouvements (pied gauche) 1 forme au choix	- Coup pied crochet avant et arrière - Enchaînement (hauteurs variées)	2 x 1 pas (improvisés)	- Utilisation du coup de coude en rotation avant ou arrière - Application variée contre 2 opposants/60 sec.)	- Coup de pied de côté - Coup de coude	- Signification de Choong-Moo - Expliquer quelques techniques de la forme - Attitude et comportement
ROUGE 1 ^{er} grade	Voir programme de passage à la ceinture noire						