








Que faut-il étudier pour les enfants de 7 à 13 ans

Keup	Ceintures De 7 à 13 ans	Poomsae	Il bo dae ryeun (attaque sur un pas)	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Kibon	Théorie
9 ^{ème} Kup BLANCHE 1er barrette Jaune		X	3 techniques de défense sur attaque	3 techniques de défense sur attaque	1 min	X	5 questions (Lexique1)
9 ^{ème} Kup BLANCHE 2ème barrettes Jaune		X	5 techniques de défense sur attaque	5 techniques de défense sur attaque	1 min	X	5 questions (Lexique1)
8 ^{ème} Keup JAUNE		-Taegeug Il Jang	7 techniques de défense sur attaque	7 techniques de défense sur attaque	1 min	X	5 questions (Lexique1) (+Poomsae)
7 ^{ème} Keup JAUNE 1er Barrette verte		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang	10 techniques de défense sur attaque	10 techniques de défense sur attaque	1 min	X	7 questions (Lexique1) (+Poomsae)
7 ^{ème} Keup JAUNE 2ème Barrette verte		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang	10 techniques de défense sur attaque	10 techniques de défense sur attaque	1 min	X	7 questions (Lexique1) (+Poomsae)
6 ^{ème} Keup VERTE		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang -Taegeug Sam Jang	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs.	1 minute de self-défense libre	2 X 1 min	X	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
5 ^{ème} Keup VERTE 1er barrette bleue		-Taegeug Sa Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 3ème	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs	1 min de self-défense libre	2 X 1 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
5 ^{ème} Keup VERTE 2ème barrettes bleue		-Taegeug Sa Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 3ème	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs	1 min de self-défense libre	2 X 1 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)









Que faut-il étudier pour les enfants de 7 à 13 ans

Keup	Ceintures De 7 à 13 ans	Poomsae	Il bo dae ryeun (attaque sur un pas)	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Kibon	Théorie (Lexique 1) (+Poom-sae)
4 ème Keup BLEUE		-Taegeug Oh Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 4ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute de self-défense libre	2 X 1 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ frappes membres supérieurs	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
3 ème Keup BLEUE 1er barrette rouge		-Taegeug Oh Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 4ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute de self-défense libre	2 X 1 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ frappes membres supérieurs	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
2 ème Keup BLEUE 2ème barrette Rouge		-Taegeug Youk Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 5ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
2 ème Keup ROUGE		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)
1er Keup rouge		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique1+2) (+Poomsae)






Que faut-il étudier pour les enfants de 14 ans à adultes

Keup	Ceintures De 14 ans à Adultes	Poomsae	Il bo dae ryeun (attaque sur un pas)	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Kibon	Théorie
9 ème Kup BLANCHE 1er barrette Jaune		-Taegeug Il Jang	5 techniques de défense sur attaque	5 techniques de défense sur attaque	1 min	X	5 questions (Lexique1) (+Poomsae)
8 ème Keup JAUNE		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang	10 techniques de défense sur attaque	10 techniques de défense sur attaque	1 min	Blocage membres supérieurs	10 questions (Lexique1) (+Poomsae)
7 ème Keup JAUNE 1 Barette verte		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang	10 techniques de défense sur attaque	10 techniques de défense sur attaque	1.30 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds	10 questions (Lexique1) (+Poomsae)
6 ème Keup VERTE		-Taegeug Il Jang -Taegeug Yi Jang -Taegeug Sam Jang	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs.	1 min de self-défense libre	1.30 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)
5 ème Keup VERTE 1 barrette bleue		-Taegeug Sa Jang +1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 3 ème	*45 sec défense attaque membres supérieurs. *45 sec défense membres inférieurs	1 min de self-défense libre	1.30 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)
4 ème Keup BLEUE		-Taegeug Oh Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 4 ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1.30 min de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs+ Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)



Que faut-il étudier pour les enfants de 14 ans à adultes

Keup	Ceintures De 14 ans à Adultes	Poomsae	Il bo dae ryeun (attaque sur un pas)	Hosinhul (self-défense)	Kyorugi (combat)	Kibon	Théorie (Lexique) (Poomsae)
3 ème Keup BLEUE 1 er barrette rouge		-Taegeug Youk jang +1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury entre le 1er et le 5ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)
2 ème Keup ROUGE		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)
		-Taegeug Tchil Jang + 1 au choix du candidat + 1 imposé par le jury Entre le 1er et le 6ème	2 min défense attaque membres supérieurs et inférieurs simultanément	1 minute 30 de self-défense libre	2 X 1.30 min	Blocage membres supérieurs + Coups de pieds+ Frappe membres supérieurs+ blocage et frappe	10 questions (Lexique 1et 2) (+Poomsae)
		1er Poom et 1er Dan se passe devant le jury ABFT Le programme est sur notre site et le site ABFT					