



PROGRAMME TECHNIQUE PAR GRADE - INSTITUT DE TAEKWONDO

| Ceintures Théorie | Keup | Epreuve Physique | Kibon | Poomsae (Élément) | Bon Kyeulougui | Kyeulougui | Hoshinsoul |
|--|--------------------------|--|---|--|---|--|--|
| <p>Ceinture Blanche</p> <p>Savoir exécuter les différents saluts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drapeaux, • Sabeumnim • Kyosanim <p>Savoir nouer sa ceinture</p> <p>Savoir le nom des éléments de la tenue de Taekwondo</p> <p>Connaître la signification du mot Taekwondo</p> <p>Connaître les valeurs du Taekwondo</p> | <p>10ème Keup</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 10 pompes • 30 abdos • 10 squats | <p>Positions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ap seugui • Ap Koubi seugui • Joutchoum seugui • Narhani tchoumbi seugui • Tchalyot seugui <p>Coups de poing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momtong / Eulgoul Jileugui • Bandé / Baro Jileugui • Doublon Jireugui <p>Blocages simples</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arè maki • Momtong maki • Momtong an maki • Eulgoul maki <p>Coups de Pied (jambe arrière)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ap tchagui • Pandal tchagui • Mireu tchagui • An tchagui • Bakat tchagui <p>Déplacements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas pivot vers l'avant • Retrait pivot • Pas glissé vers l'avant • Retrait glissé | <p>Kibon en Aller-retour</p> <p>5 fois en avançant puis demi-tour</p> <p>Et/ou en reculant</p> | <p>3 Saebon kyeulougui</p> <p>Sans riposte</p> <p>Attaque sur 3 niveaux</p> <p>Alé, Momtong et Eulgoul</p> | <p>Sur attaque Pandal</p> <p>Garde ouverte</p> <p>Pas arrière</p> <p>Risposte Pandal</p> <p>Sur attaque Pandal</p> <p>Garde fermée</p> <p>Retrait glissé</p> <p>Riposte pandal</p> | <p>Rappel des saisies :</p> <p><i>A : Saisie poignet même côté</i></p> <p><i>B : Saisie poignet croisée</i></p> <p><i>C : Saisie des 2 poignets</i></p> <p><i>D : Saisie double sur 1 poignet</i></p> <p><i>E : Saisie des poignets par derrière</i></p> <p>Niveau 1</p> <p>Dégagement sur saisie A et B</p> |

Pour la théorie, n'hésitez pas à consulter le site de la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées. <https://www.fftda.fr/fr/>

| Ceintures Théorie | Keup | Epreuve Physique | Kibon | Poomsae (Élément) | Bon Kyeulougui | Kyeulougui | Hoshinsoul |
|--|------------------|--|--|---|--|--|---|
| Ceinture Jaune Savoir compter en coréen jusqu'à 10 Connaître les grades et ceintures Connaître le nom des techniques utilisées Connaître le nom des principales armes naturelles Connaître les règles principales en combat Connaître les principaux gestes d'arbitrage | 9ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 10 Pompes • 30 Abdos • 10 Squats | Position • Duit koubi seugui Coups de pied (jambe avant) • Ap Pal Ap tchagui • Ap Pal Yop tchagui • Ap Pal Bandal tchagui • Ap Pal Mireu tchagui • Kouro tchagui (chassé) Blocages • Momtong bakat maki • Eulgoul an maki | Séquence Libre Enchaînement de blocages et d'attaques dans les 4 directions | 4 Saebon kyeulougui 2 Ripostes avec le poing 1 riposte avec le tranchant de la main 1 riposte incluant un coup de pied | Combat : Je ne suis pas touché (travail sur les déplacements) Je touche avec les 2 jambes Je touche avec des attaques sur 1 coup ou en enchaînant Je touche et je ne suis pas touché | Niveau 1 Dégagement sur saisie A, B et C |
| | 8ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 15 Pompes • 35 Abdos • 15 Squats | Attaques tranchant de la main • Han sonnal mok tchigui ou sonnal an tchigui • Han sonnal jebipoom mok tchigui • Han sonnal bakat tchigui Blocages (mains ouvertes) • Han sonnal arè maki • Han sonnal momtong bakat maki • Han sonnal eulgoul bakat maki Coups de pied sautés simples • Doubal Dansang Ap tchagui • Doubal Dansang Bandal tchagui • Tumyo Ap tchagui | Taegeuk Il Jang <i>Elément</i> Le ciel | 5 Hanbon Kyeulougui 4 Hanbon membres supérieurs 1 Hanbon membres inférieurs | Etre capable de toucher et se replacer pour ne pas être touché soit en reculant, soit en décalant, soit en neutralisant en corps à corps. | Niveau 1 Dégagement sur saisie A, B, C + contre-attaque |
| | 7ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 20 Pompes • 40 Abdos • 20 Squats | Coups de pied retournés • Duit tchagui • Dui dora Yop tchagui • 360 Bandal tchagui Déplacements • Pas tournant vers l'avant • Retrait tournant • Pas chassé vers l'avant • Pas chassé vers l'arrière | Taegeuk Yi Jang <i>Elément</i> Le lac | | | |

| Ceintures Théorie | Keup | Epreuve Physique | Kibon | Poomsae (Élément) | Bon Kyeulougui | Kyeulougui | Hoshinsoul |
|--|------------------|--|---|---|--|---|---|
| Ceinture Bleue Connaître le nom et les éléments des poomsae de son grade Connaître la signification des termes techniques Connaître le nom du pionnier du Taekwondo en France + date Connaître l'historique de son dojang Connaître le nom de 2 figures ou champions du Taekwondo français | 6ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 25 Pompes • 50 Abdos • 25 Squats | Blocages renforcés <ul style="list-style-type: none"> • Sonnal momtong maki • Sonnal arè maki • Keudeuro arè maki • Keudeuro momtong bakat maki Attaques poing (avancés) <ul style="list-style-type: none"> • Deung jourmok ap tchigui • Deung jourmok bakat tchigui • Mé jourmok nélyo tchigui Blocages tranchants de la main <ul style="list-style-type: none"> • Jébiroom mok tchigui • Batangson noulo maki Coups de pied jambe arrière (avancés) <ul style="list-style-type: none"> • Dolio tchagui • Yop tchagui • Nelyo tchagui • Fouryo tchagui | Taegeuk Sam Jang Le feu | 6 Hanbon Kyeulougui 4 Hanbon membres supérieurs avec différents niveaux visés 2 Hanbon membres inférieurs | Je ne suis pas touché et je touche Défendre en esquivant un coup (retrait ou esquive) et touché mon adversaire avec un coup de poing ou un coup de pied. | Niveau 2 Dégagement sur saisie A, B, C, D et E + contre-attaque |
| | 5ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 30 Pompes • 55 Abdos • 30 Squats | Positions <ul style="list-style-type: none"> • Oen seugui • Oreun seugui • Duit koa seugui Blocages symétriques <ul style="list-style-type: none"> • Arè Hetchio maki • Momtong Hetchio maki • An palmok momtong Hetchio maki Attaques avec le coude <ul style="list-style-type: none"> • Palkoup pyojok tchigui • Palkoup Yop tchigui • Palkoup dolyo tchigui • Palkoup duit tchigui • Palkoup oulyo tchigui Coups de pied jambe avant (avancés) <ul style="list-style-type: none"> • Ap Pal et Kouro Dolyo tchagui • Ap pal et Kouro Fouryo tchagui • Ap pal et Kouro Nelyo tchagui | Taegeuk Sa Jang Le tonnerre | 6 Hanbon Kyeulougui 4 Hanbon avec membres supérieurs comprenant : <ul style="list-style-type: none"> • Coups de poing • Tranchant de la main • Coups de coude 2 Hanbon avec membres inférieurs dont un avec coup de pied retourné | Je touche avec ma jambe avant. J'attaque et je défends Alternier des phases d'attaques (premier en action) et des phases de défense (attendre l'attaque adverse). | |
| | 4ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 35 Pompes • 60 Abdos • 35 Squats | Coups de pied retournés (avancés) <ul style="list-style-type: none"> • Momdolyo tchagui • 360 Dolyo tchagui • 360 Nélyo tchagui | Taegeuk Oh Jang Le vent | 6 Hanbon kyeulougui Membres supérieurs et inférieurs dont un coup de pied sauté | | |

| Ceintures Théorie | Keup | Epreuve Physique | Kibon | Poomsae (Élément) | Bon Kyeulougui | Kyeulougui | Hoshinsoul |
|--|------------------|---|--|--|--|---|---|
| Ceinture Rouge Connaître le nom et les éléments des 8 taegeuk poomsae Qu'est-ce que le Kukkiwon ? Connaître l'historique du Taekwondo mondial et en France | 3ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 40 Pompes • 70 Abdos • 40 Squats | Positions <ul style="list-style-type: none"> • Beum seugui • Ap Koa seugui • Bo jourmok jourmbi seugui Blocages avec la paume de la main <ul style="list-style-type: none"> • Batangson momtong maki • Batangson Keudeuro momtong an maki Blocages renforcés croisés <ul style="list-style-type: none"> • Eut Keudeuro arè maki • Eut Keudeuro eulgoul maki Attaques de poing remontant <ul style="list-style-type: none"> • Jetcheu jireugui • Dou jourmok Jetcheu jireugui • Dangyo Teuk jireugui Coups de pied sans reposer <ul style="list-style-type: none"> • Sokot tchagui • Kodeup tchagui Déplacements <ul style="list-style-type: none"> • Combinaison de pas • Pivot • Retrait • Tournant | Taegeuk Youk Jang L'eau | 8 Hanbon Kyeulougui 4 Hanbon avec membres supérieurs comprenant : <ul style="list-style-type: none"> • Coups de poing • Tranchants de la main • Coups de coude 4 Hanbon avec membres inférieurs dont : <ul style="list-style-type: none"> • 2 Coups de pied sautés • 1 Coup de pied retourné • 1 coup de pied double (sokot ou kodeup) | Contre : Je touche avant d'être touché avec les poings ou les pieds. (Anticipation) J'utilise des coups de pied au visage J'utilise des coups de pied retournés et sautés J'attaque et je défends en variant mes choix (Phases d'attaque, phase de défense, neutralisation) | Niveau 3 Dégagement + Contre + Mise au sol Sur saisie A, B, C, D et E |
| | 2ème Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 45 Pompes • 80 Abdos • 50 Squats | Blocages asymétriques <ul style="list-style-type: none"> • Kawi maki • Oesanteul maki Coups de pied sautés (avancés) <ul style="list-style-type: none"> • Tumyo Yop tchagui • Tumyo Dolyo tchagui • Tumyo Duit tchagui • Tumyo Momdolyo tchagui | Taegeuk Tchil Jang La montagne | | | |
| | 1ère Keup | <ul style="list-style-type: none"> • 50 Pompes • 100 Abdos • 60 Squats | | Taegeuk Pal Jang La terre | | | |