

Attentes au passage de grade au TDS

Grade	Tti	Poumsé	Kibon dongjak	Han bon kyorugui	Sihap Kyorugui	Ho shin soul	Arbitrage	Théorie	Mu do Jong Shin
10°Kup	Hayan tti	-	-	-	-	-	-	-	-
9°Kup	No-lan tti	Respect du diagramme + Techniques ressemblant aux kibon	Connaissance coréen valorisée mais non demandée	2 HBK libres Respect du protocole	Sans touche (enfant) (1x1min) Varier Distance frappe <2m	2 agressions libres Démarrage Kiap	-	-	Saluer en entrant et en sortant du Dojang/Tapis
8°Kup	No-lan tti	Idem 9°Kup + Pas de longues hésitations	Idem 9°Kup	Idem 9°Kup + Percussion <30cm	Sans touche (2x1min) Varier Distance frappe <1m	Idem 9°Kup	-	-	Ecouter et être poli
7°Kup	No-lan tti	Idem 8°Kup + Pas d'hésitations + Niveaux exacts	Idem 8°Kup	3 HBK libres	Sans touche (1x1min) + Touche légère (1x1min) Surmonter sa peur Contrôler ses frappes	3 agressions libres Démarrage sans Kiap	-	-	Patienter
6°Kup	Tchong tti	Idem 7°Kup + Retour <1m + Armement, trajectoire et finition respectant les kibon	Vocabulaire (si problème en français) Kiap Réalisation droite/gauche	1 membre supérieurs 1 membres inférieurs 1 membres sauté Percussions <15cm Réactivité	Touche légère (2x1min) + Plastron (1x1min) Réussir touches et défenses quelconques	3 saisies poignet libre (programme 1° Dan) Réactivité Kiap final Pas d'hésitation	Bases de l'arbitrage combat	-	Respect des consignes et des exercices
5°Kup	Tchong tti	Idem 6°Kup + Stabilité + Coordonner mouvement et déplacement	Idem 6°Kup	1 membre supérieurs 1 membres inférieurs 1 membres sauté 1 libre Enchaînement def/att	Plastron Contrer Enchaînements Stratégie lisible (3x1min30s)	3 saisies poignet libre (programme 1° Dan) Dégagement	Bases de l'arbitrage combat	-	Montrer la volonté de s'améliorer
4°Kup	Tchong tti	Idem 5°Kup + Vitesse et puissance (frappes et déplacements)	Idem 5°Kup	1 membre supérieurs 1 membres inférieurs 1 membres sauté 2 libres Varier coté et niveau	Plastron Changements de rôles (def/att) (3x1min30)	4 saisies poignet libre (programme 1° Dan) Variation des impacts	Idem + Bases de l'arbitrage poumsé	-	Continuer même si la tache est dure Bannir les expressions "Je ne sais pas faire" "Je n'y arrive pas" "C'est trop dur"
3°Kup	Hong tti	Idem 4°Kup + Conviction + Concentration	Vocabulaire coréen uniquement Peu de différence droite/gauche	1 membre supérieurs 1 membres inférieurs 1 membres sauté 2 libres Logique des enchaînements	Plastron Techniques au visage Observer Adapter sa stratégie (3x2min)	4 saisies poignet A la demande du juge (programme 1° Dan) Explosivité des impact	Règles arbitrage combat	La FFTDA	Savoir ne pas montrer ses émotions sur son visage
2°Kup	Hong tti	Idem 3°Kup + Tendu/détendu + Retour <30cm	Idem 3°Kup	2 membre supérieurs 2 membres inférieurs 1 membres sauté (2 def en contre)	Plastron Connaitre et utiliser son coté le plus performant (3x2min30)	5 saisies poignet A la demande du juge (programme 1° Dan)	Idem + Règles arbitrage poumsé	LA FFTDA	Tolérer les faiblesses des autres
1°Kup	Hong tti	Idem 2°Kup + respect de toutes les positions dans tous les passages du poumsé	Idem 2°Kup	2 membre supérieurs 2 membres inférieurs 2 membres sauté (2 def en contre dont une membre inférieurs)	Plastron Utiliser les règles et la psychologie à son avantage (3x3min)	5 saisies poignet A la demande du juge (programme 1° Dan) Détermination guerrière	Idem	LA FFTDA	Ne pas chercher à se valoriser aux yeux des autres