

Passages de grades

Académie Jitae taekwondo

En route vers la ceinture noire...

	Orange Juniors 7ans -	Barre jaune	Jaune	Jaune B-Verte	Verte	Verte-B-bleue	Bleue	Bleue-B-rouge	Rouge	Rouge-barre-noire	Noire
Nombres de présences obligatoires	24	34	48 2x sem 6 mois	48 2x sem 6 mois	58 2x sem 6 mois	58	72	72	72 10 assist	96 15 assist	144 20 assist
Taeguk	1 ^{iere} ligne	1 ^{iere} ligne 4	3 ou 4	4 ou 5	5	6	7	1-2-3-4	5-6-7-8	1 à 8	A la pige 1 à 8
Poomses	4 bâton							+ 1 taeguk arme	+ 1 taeguk création		1 koryo
Série de vitesse		3 bitchagis	6 bitchagis	3 renversés	6 renversés	6 dolyos	6 naryos	3 spin hook kick	6 spin Hook kick	Spin hook kick 2	Tous
Coups de pieds techniques	Naryo Dolyo Back kick	Apchagi Idan apchagi	Back kick Double Bitchagi	Série	Série	Série	Série	Série	Série	Tous	Tous
Casses 3\$ chq planche T= Techniques A= Aériennes P= Puissance	1 T	1 T	2 T	2 T	3 T - A	3 T - A	4 T - A	4 T - A	5 T - A - P	6 T - A - P	10 T - A - P
Auto-défense		1	2	2	3	3	3	5	5	6	10
Attaquants		1 pers	1 pers	1pers	1 pers	2 pers	2 pers	2 pers	3 pers	4 pers	4 pers

