








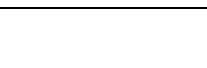


La progression des grades "Adulte" chez TAEKOO est basée sur le système défini par la Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées (FFTDA).

La progression se base sur 10 "Keup" différenciés par 5 couleurs de ceintures (blanche, jaune, bleue, rouge et noire).

Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1erDan, dont l'âge minimum **requis est de 16 ans**. Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme à acquérir ci-dessous qui est **cumulatif**.

Chez TAEKOO, on encourage tous les élèves à présenter le keup eleve de la couleur.

Keup / Ceinture		Poumse	Doit Acquérir
10eme	(Blanche)		Debutant
9eme		1er poumse (IL Jang)	<ul style="list-style-type: none"> - Position et blocage de base - Coup de pied face, demi-circulaire, circulaire - 5 Han Bon - Combat souple
8eme		2eme poumse (YI Jang)	
7eme		3eme poumse (SAM Jang)	
6eme		4eme poumse (SA Jang)	<ul style="list-style-type: none"> - Coup de lateral et coup de pied sauté - Enchaînements - Question théorique
5eme		5eme poumse (OH Jang)	
4eme		6eme Poumse (YOUK Jang)	
3eme		7eme poumse (TCHIL Jang)	<ul style="list-style-type: none"> - Combat avec protection - Casse
2eme		7eme poumse (TCHIL JANG) maîtrisé	
1er		8eme Poumse (PAL Jang)	<ul style="list-style-type: none"> - Programme ceinture noire (preparation Dan)
1er Dan		8eme Poumse (PAL Jang)	<ul style="list-style-type: none"> - Passage DAN National (Cf programme FFTDA)