

Version : Octobre 2019 - 1	Spin Taekwondo - Techniques à maîtriser pour les passages de ceinture									
O = « Obligatoire » et sera exigé	9e keup	8e keup	7e keup	6e keup	5e keup	4e keup	3e keup	2e keup	1er keup	Dan
Ceinture et équipements	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre noire	Noire
Ceinture - Technique de base	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attacher un plastron à lassets				O	X	X	X	X	X	X
Ceinture - Technique avancé - sans chevauchement						O	X	X	X	X
Déplacements et positions										
Glisser vers l'avant	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Glisser vers l'arrière	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Changer de côté (switch)	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Côté ouvert vs côté fermer	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comprendre la notion de distance 0-1-2-3	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Glisser 2 fois vers l'avant		O	X	X	X	X	X	X	X	X
Glisser 2 fois vers l'arrière		O	X	X	X	X	X	X	X	X
Changer de côté 2x		O	X	X	X	X	X	X	X	X
Entrée/sortie (step in-out)		O	X	X	X	X	X	X	X	X
Marcher vers l'arrière (step back)			O	X	X	X	X	X	X	X
Marcher vers l'avant (step in)			O	X	X	X	X	X	X	X
Feintes			O	X	X	X	X	X	X	X
Coller l'adversaire « clinch »				O	X	X	X	X	X	X
Déplacement 45° jambe arrière				O	X	X	X	X	X	X
Déplacement 90° jambe arrière				O	X	X	X	X	X	X
Déplacement 45° jambe avant					O	X	X	X	X	X
Déplacement 90° jambe avant					O	X	X	X	X	X
Tourner 360° en avançant					O	X	X	X	X	X
Changer de côté en avançant (switch step in)						O	X	X	X	X
Ouvrir/fermer porte						O	X	X	X	X
Position de « marche » (Apseogi)							O	X	X	X
Position « cavalier » (Joochoom Seogi)							O	X	X	X
Position basse avant (Apkoobi Seogi)								O	X	X
Position basse arrière (Dwitkoobi Seogi)								O	X	X

Signification des couleurs du logo WT (continents)						○	×	×	×	×
Chung (bleu) + Hong (rouge)						○	×	×	×	×
Sabumnim (instructeur)							○	×	×	×
Kwanjamnim (maître instructeur)							○	×	×	×
Position (seogi)							○	×	×	×
Blocages (Makki)							○	×	×	×
Concepts								×	×	×
Valeurs										
Expliquer ce que signifie le terme et donner des exemples d'application au taekwondo, à la maison et à l'école/travail.	Respect									
		Discipline								
			Courtoisie							
				Détermination						
					Contrôle de soi					
						Humilité				
							Persévérance			
								Honneur		
									Loyauté	
									Au choix du panel	
Cassages										
Série d'enchaînements à valider auprès de l'instructeur				1 planche		2 planches		3 planches		4 planches
Combats										
Durée selon les niveaux	Expliquer la position de combat	60 sec	90 sec	Mises en situation et combat	Mises en situation et combat	Mises en situation et combat	Mises en situation et combat	Mises en situation et combat	Mises en situation et combat	Défi de combat
Tests physiques										
Plus de détails auprès de l'instructeur	En équilibre sur une jambe	Mémoriser une séquence de combat	À venir	60 frappes/min	À venir	90 frappes/min	À venir	120 frappes/min	À venir	150 frappes/min
										Navette