



## Spin Taekwondo - Curriculum junior 4 à 6 ans (version 12/2021)

	Blanche barre jaune	Blanche barre verte	Blanche barre bleue	Blanche barre rouge	Jaune (8e keup)
Tourner	Saut 180°	Saut 360°	360° dans un espace restreint	À venir	
Sauter	Dans les cerceaux à 1 jambe (ddd-ggg-gd-dg)*	Surfaces instables	Surfaces instables en hauteur		
Équilibre	Chemin étroit fixe	Chemin étroit instable	Chemin à bascule		
Rouler	Roulade	Roulade enchaîné (2x)	Roulade (debout à debout)		
Grimper	Monter l'échelle suspendue	Traverse du filet	Monter la corde à tarzan		
Technique	Coup de pied de côté (frapper avec le dessous du pied)	Coup de pied en angle (frapper avec le dessus du pied)	Coup de pied en angle chassé (frapper avec le dessus du pied)	Coup de pied arrière (en rotation, frapper avec le talon)	
Préparation au combat	Montrer la position de combat	Combat de foulards	Combat de cible	Combat de bouclier	
Vocabulaire	Comment s'appelle l'uniforme? (Dobuk)	Comment s'appelle la salle de Taekwondo? (Dojang)	Compter jusqu'à 4 en coréen (hana, dul, set, net)	De quel pays provient le Taekwondo? (Corée du Sud)	
Pourquoi...	...pratiquer le Taekwondo?	...porter un uniforme?	...porter une ceinture?	...arriver à l'heure?	
Définir	Respect	Discipline	Contrôle de soi	Courage	
	Blanche barre jaune	Blanche barre verte	Blanche barre bleue	Blanche barre rouge	

\*gauche (g), droite (d)