

Curriculum Spin Standard

Version 12/2021	Blanche barre jaune	Jaune	Jaune barre verte	Verte	Verte barre bleu
Présences	1 session	1 session	1 session	2 sessions	2 sessions
Valeurs	Respect	Discipline	Courtoisie	Détermination	Contrôle de soi
Décorum	Démontrer l'application des valeurs martiales et sportives par un exemple réel : au taekwondo, à la maison et à l'école ou au travail.				
Décorum	À quel moment faut-il saluer?	Attacher la ceinture (technique de base)	Nommer 5 règles du dojang	Attacher un plastron à lasses	Le credo Spin : respect, confiance, discipline, persévérance, concentration.
Connaissances	Dojang (salle de taekwondo) Dobuk (uniforme) De quel pays provient le Taekwondo WT?	Tae (pied) kwon (poing) do (voie) : la voie des poings et des pieds Charriot (Attention) + Kyongye (saluer) Kiap (crier) Depuis quelle année le taekwondo est-il un sport olympique?	"Jumbi" combat (position de combat et kiap) "Jumbi" technique (poings fermés à l'avant) 1 à 10 : hana, dul, set, net, daseot, yeoseot, ilgop, yeodeol, ahop, yeol	Ordre des ceintures Keup (grade de ceinture de couleur) Dan (grade de ceinture noire) Combien de grades y a-t-il?	Si Jack (débuter) Kallyo (pause) Goman (arrêter) Kyorugi (combat)
Déplacements	Glisser vers l'avant (slide in) Glisser vers l'arrière (slide out) Changer de côté (switch)	Marcher vers l'arrière (step back) Marcher vers l'avant (step in) Comprendre la notion de distance 0-1-2-3 (longueurs de bras)	Feinte (provoquer l'adversaire) Côté ouvert (même côté que l'adversaire) Côté fermé (côté opposé de l'adversaire)	Tourner 360° en avançant Changer de côté en avançant (switch step in)	Déplacement 45° jambe arrière Déplacement 90° jambe arrière
Techniques de frappe	Frappes offensives au corps	Frappes offensives au corps	Frappes défensives au corps	Frappes offensives avancés au corps	Frappes défensives avancés au corps
	Coup de pied avant (apchagi)	Coup de pied en angle chassé (idan bichagi)	Contre-attaque coup de pied en angle avec la jambe arrière	Marche coup de pied arrière sauté (step jump back kick)	Contre-attaque coups de pieds en angle doublé (à partir de la jambe avant)
	Coup de pied en angle jambe arrière (bichagi)	Coup de pied arrière (dwichagi)	Contre-attaque coup de pied en angle avec la jambe avant	360° coup de pied arrière (360 back kick)	Contre-attaque coups de pieds en angle doublé (à partir de la jambe arrière)
	Coup de pied en angle jambe avant (bichagi)	Coup de pied de côté distance 1, 2 et 3 (yopchagi)	Coup de pied de côté défensif (yopchagi)	360° coup de pied en angle sauté	Contre-attaque coup de pied arrière sauté (counter back kick)
		Coup de poing (punch)	Coups de pieds en angle doublé (à partir de la jambe arrière) Chassé coups de pieds en angle doublé (à partir de la jambe avant)	Contre-attaque 360° en coup de pied en angle	
Formes	Blocage inférieur, moyen et supérieur en position de « marche » (Apseogi)	Blocage inférieur, moyen et supérieur en position basse avant (Apkoobi Seogi)	Taegeuk 1 - Il jang	atteindre la note minimale de 6/10, -1 par erreur mineur, -3 par une erreur majeure	
Cassage	Une frappe au choix de la section « Techniques de frappe » (3 tentatives maximum)				
Combat	Expliquer la position de combat	Combat sans contact	Combat contact léger au corps	Combat au corps	
Défi	10 secondes en équilibre sur chaque jambe (genou plié à la hauteur de la ceinture)	10 secondes en équilibre sur chaque jambe (jambe tendue à la hauteur de la ceinture)	Mémoriser et exécuter une séquence de 5 déplacements/frappes	30 frappes en 30 secondes	Dissertation (1 page) : Pourquoi est-ce que je pratique le Taekwondo?
Bénévolat	9e keup	8e keup	7e keup	6e keup	5e keup