

Curriculum Spin Standard

Version 12/2021	Bleu	Bleue barre rouge	Rouge	Rouge barre noire
Présences	2 sessions	2 sessions	3 sessions	3 sessions
Valeurs	Humilité	Persévérance	Honneur	Loyauté
	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	Attacher la ceinture (technique avancée)		Attacher la ceinture à un élève de dos	
Connaissances	Quelle est la signification des couleurs du logo World Taekwondo? Chung (bleu) Hong (rouge) Quel représente le symbole au centre du drapeau de la Corée du Sud?	Expliquer le pointage en Taekwondo WT Nommez 5 règles de Kyorugi Quelle est la différence entre le Taekwondo ITF et WT?	Kyo Sa Nim (instructeur) Sa Bum Nim (Maître instructeur) Kwan Jang Nim (Grand Maître instructeur) Qu'est-ce que le Kukkiwon?	Arbitrez un Kyorugi (formation d'arbitrage minimal provincial 4)
Déplacements	Déplacement 45° jambe avant Déplacement 90° jambe avant	Feinte avancé Changement de côté rapide (quick switch)	Au choix de l'évaluateur	Au choix de l'évaluateur
Techniques de frappe	Frappes offensives à la tête	Frappes défensives à la tête	Frappes offensives avancés à la tête	Frappes défensives avancés à la tête
	Coup de pied en angle jambe arrière au visage (dolyochagi)	Contre-attaque coup de pied en angle jambe arrière au visage (dolyochagi)	Chassé marteau avec la jambe arrière sauté (jump drop kick)	Contre-attaque coups de pieds en angle doublé corps et tête (à partir de la jambe arrière)
	Coup de pied en angle jambe avant au visage (dolyochagi)	Contre-attaque coup de pied en angle jambe avant au visage (dolyochagi)	Crochet avec la jambe arrière (spinning back kick)	Contre-attaque coups de pieds en angle doublé corps et tête (à partir de la jambe avant)
	Coup de pied en angle chassé à la tête (idan dolyochagi)	Marteau avec la jambe avant (drop kick)	Marche crochet sauté jambe arrière (jump step spinning back kick)	Contre-attaque crochet jambe arrière (counter spinning back kick)
	Croissant (slap kick)	Crochet avec la jambe avant (front leg hook)	360° coup de pied marteau (360 drop kick)	Contre-attaque 360° coup de pied en angle à la tête
	Marteau chassé jambe avant (idan drop kick)		Coups de pieds en angle doublé corps et tête (à partir de la jambe arrière)	
Marteau avec la jambe arrière (drop kick)		Coups de pieds en angle doublé corps et tête (à partir de la jambe avant)		
Formes	Taegeuk 3 - Sam jang		Taegeuk 4 - Sa 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	Combat contact léger à la tête		Plein contact corps et tête	
Défi	45 frappes en 30 secondes	Dissertation (1 page) : Quel élément du credo Spin me représente le plus et pourquoi?	60 frappes en 30 secondes	Présentation du projet de ceinture noire + Dissertation : Pourquoi est-ce que je veux devenir ceinture noire?
Bénévolat	10 heures	15 heures	20 heures	25 heures
	4e keup	3e keup	2e keup	1er keup