

Version : 20-04-2016	Spin Taekwondo - Techniques à maîtriser pour le passage de ceinture selon les niveaux									
	9e keup	8e keup	7e keup	6e keup	5e keup	4e keup	3e keup	2e keup	1er keup	Dan
Nouer la ceinture (document d'explication sur spintkd.com)	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Technique de base	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Technique avancé - sans chevauchement										
Tae (techniques de pied)	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Avant (apchagi)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
En angle jambe arrière (bichagi)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
En angle jambe avant		X	X	X	X	X	X	X	X	X
En angle jambe avant au visage						X	X	X	X	X
En angle jambe arrière au visage (dolyochagi)						X	X	X	X	X
Contre-attaque en angle			X	X	X	X	X	X	X	X
Coupé					X	X	X	X	X	X
En angle doublé					X	X	X	X	X	X
Contre-attaque en angle doublé jambe arrière						X	X	X	X	X
Contre-attaque en angle doublé jambe avant						X	X	X	X	X
Chassé (glissé bichagi)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chassé au visage						X	X	X	X	X
Chassé doublé					X	X	X	X	X	X
Côté (yopchagi)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Côté jambe avant en attaque			X	X	X	X	X	X	X	X
Côté jambe avant en contre-attaque			X	X	X	X	X	X	X	X
Arrière (dwichagi)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Marche arrière			X	X	X	X	X	X	X	X
Marche arrière sauté								X	X	X
Contre-attaque arrière sauté				X	X	X	X	X	X	X
Appui + arrière sauté									X	X
360° arrière					X	X	X	X	X	X
360° en angle				X	X	X	X	X	X	X
Marteau jambe arrière							X	X	X	X
Marteau jambe avant								X	X	X
Chassé marteau jambe avant								X	X	X
Chassé marteau jambe arrière								X	X	X
360° marteau									X	X
Crochet jambe arrière								X	X	X
Crochet jambe avant								X	X	X
Marche crochet jambe arrière								X	X	X
Marche crochet jambe arrière sauté									X	X
Contre-attaque crochet jambe arrière									X	X
Croissant (slap kick)							X	X	X	X
(Sandwich kick)									X	X
Kwon (techniques de poing)	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Coup de poing		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coup de poing + blocage				X	X	X	X	X	X	X
Coup de poing sauté						X	X	X	X	X
Coup de point appuyé							X	X	X	X
Formes (vidéos disponibles sur spintkd.com et youtube)	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Taegeuk 1 - Il jang		X (avec aide)	X	X	X	X	X	X	X	X
Taegeuk 2 - Ee jang				X (avec aide)	X	X	X	X	X	X
Taegeuk 3 - Sam jang*										
Taegeuk 4 - Sa jang*										
Taegeuk 5 à 8*										
Koryo										X
Terminologie	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Consultez le document suivant disponible sur le site spintkd.com/cours : Terminologie_SpinTKD.pdf										
Cassages	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Planches de 1/2 pouces : 12 ans et -				1 x 3 planches		2 x 3 planches		2 x 4 planches		À discuter
Planches de 3/4 pouce : 12 ans et +				1 x 3 planches		2 x 3 planches		2 x 4 planches		À discuter
Combats	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire
Durée selon les niveaux	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Blocages*	Barre jaune	Jaune	Barre verte	Verte	Barre bleu	Bleu	Barre rouge	Rouge	Barre-noire	Noire

*A venir en 2017.