

CEINTURES

	Jaune	Orange	Verte	Violette	Bleue	Rouge
1. Danjon Ho Heub Bop (respiration)	5 directions	5 directions	5 directions	5 directions	5 directions	5 directions
2. Oun Jok Bop (déplacement)	Avant, arrière, circulaire 90°, circulaire 180°	Avant, arrière, circulaire 90°, circulaire 180°	Avant, arrière, circulaire 90°, circulaire 180°	Avant, arrière, circulaire 90° et 180°, sortie 45° av/ar (simple et avec pivot)	Avant, arrière, circulaire 90° et 180°, sortie 45° av/ar (simple et avec pivot)	Avec complexification des orientations et mélange des déplacements entre eux
3. Il In Oun Dong (formes)	3 Kibon	3 Kibon	4 Kibon	5 Kibon	7 Kibon	7 Kibon
4. Nakbop (chutes)	Kibon Nakbop (roulade avant, arrière) jambe fléchie (chute faciale, chute arrière et latérale)	Kibon Nakbop + roulade latérale + chute debout	Kibon Nakbop Même chose avec meilleur niveau de réalisation	Kibon Nakbop Même chose mais réalisation de manière sautée.	Kibon Nakbop (changement de direction) + roulade et chutes sautées (verticales) maîtrisées	Kibon Nakbop complètement maîtrisé (changement de direction/sauté) + roulade sautée (verticale) + obstacles
5. Makki (blocage)	3 Kibon Makki (en haut, int & ext)	3 Kibon Makki (en haut, int & ext)	Kibon Makki +niveau moyen	Kibon Makki +niveau moyen	Kibon Makki + Sansu Makki	Kibon Makki + Sansu Makki + spéciaux
6. Kwonsul (percu membres sup)	Jong Kwan	+ Sudo	+ Sudo 3 types + Jong Ji Kwan	+ Oji Kut + Manchu	Toutes les frappes	Maîtrise zone de frappe
7. Jok Sul (percu membres inf)	Kibon Pal Chagi	Kibon Pal Chagi	De + en + maîtrisé	De + en + maîtrisé Zone précise	Kibon Pal Chagi + enchainement	Kibon Pal Chagi + enchainement + sauté
8. Paegi Sul (dégagement)	5 Kibon	5 Kibon	5 Kibon	5 Kibon	5 Kibon Bien maîtrisés	5 Kibon + adaptabilité à la situation (début de personnalisation)
9. Son Sul (saisir)	4 Kibon	4 Kibon	4 Kibon	4 Kibon + saisie vêtements + meilleure gestuelle corporelle	4 Kibon + 2 saisies vêtements +intervention du Ki + précision gestuelle accrue	4 Kibon + 5 à 6 saisies vêtements + début d'adaptabilité à la situation/variante
10. Kokki	1 ^{er} de chaque famille	1 ^{er} de chaque famille	1 ^{er} de chaque famille	1 ^{er} et 2 ^{eme} de chaque famille	1 ^{er} et 2 ^{eme} de chaque famille	2 de chaque famille adaptés en fonction de la situation
11. Donjigi (projection)	1 ^{er} Kibon	1 ^{er} Kibon	1 ^{er} et 2 ^{eme} Kibon	1 ^{er} et 2 ^{eme} Kibon	1 ^{er} Kibon + Il Bon + Y Bon + Sam Bon Controlés	1 ^{er} Kibon + Il Bon + Y Bon + Sam Bon adaptés en fonction du gabarit, de la situation.
12. Bang Kwon Sul, Bang Jok Sul, Hoshin Sul	Application des Kibon	Application des Kibon	Application des Kibon A chaque niveau de ceinture, la progression révèle la fluidité d'exécution, la maîtrise technique, la vitesse contrôlée de réalisation, l'aspect sécuritaire de la pratique etc.	Application des Kibon A chaque niveau de ceinture, la progression révèle la fluidité d'exécution, la maîtrise technique, la vitesse contrôlée de réalisation, l'aspect sécuritaire de la pratique etc.	Application des Kibon A chaque niveau de ceinture, la progression révèle la fluidité d'exécution, la maîtrise technique, la vitesse contrôlée de réalisation, l'aspect sécuritaire de la pratique etc.	Application des Kibon A chaque niveau de ceinture, la progression révèle la fluidité d'exécution, la maîtrise technique, la vitesse contrôlée de réalisation, l'aspect sécuritaire de la pratique etc.