
















Le contenu des programmes « club » selon les grades

Programme enfant				Programme adulte		
Keup	Ceinture			Ceinture	Keup	
15 ^{ème}		débutant				
14 ^{ème}		Coups de pieds et poings de bases + 6 premières techniques du 1 ^{er} poomsé				
13 ^{ème}		Coups de pieds, de poings et blocages de bases + 12 premières techniques du 1 ^{er} poomsé		débutant	10 ^{ème}	
12 ^{ème}		1Poomsé + 10Kibon + 1Hoshinsoul + Kyopa(yop tchagui)				
11 ^{ème}		1Poomsé + 3HanBon Kiorugui + 10Kibon + 2Hoshinsoul + Kyopa(yop tchagui)		1Poomsé + 3HanBon Kiorugui + 10Kibon + 2Hoshinsoul + Kyopa(yop tchagui)	9 ^{ème}	
10 ^{ème}		2Poomsés + 3Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 3Hoshinsoul + Kyopa(ap tchagui)				
9 ^{ème}		2Poomsés + 4Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 3Hoshinsoul + Kyopa(ap tchagui)		2Poomsés + 4Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 3Hoshinsoul + Kyopa(ap tchagui)	8 ^{ème}	
8 ^{ème}		3Poomsés + 4Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 4Hoshinsoul + Kyopa(jireugui)				
7 ^{ème}		3Poomsés + 5Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 4Hoshinsoul + Kyopa(jireugui)		3Poomsés + 5Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 4Hoshinsoul + Kyopa(jireugui)	7 ^{ème}	
6 ^{ème}		4Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 5Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(dolieu tchagui)		4Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 5Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(dolieu tchagui)	6 ^{ème}	
5 ^{ème}		5Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 6Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(tyodora duit tchagui)		5Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 6Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(tyodora duit tchagui)	5 ^{ème}	
4 ^{ème}		6Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 8Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(sonnal tchigui)		6Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 8Hoshinsoul + Kiorugui + Kyopa(sonnal tchigui)	4 ^{ème}	
3 ^{ème}		7Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 10Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + Kyopa(tyo x tchagui)		7Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 10Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + Kyopa(tyo x tchagui)	3 ^{ème}	
2 ^{ème}		8Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 12Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + analyse technique + Kyopa(avec appui)		8Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 12Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + analyse technique + Kyopa(avec appui)	2 ^{ème}	
1 ^{er}		9Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 14Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + analyse technique + historique du tkd + Kyopa(libre) + lettre motivation		9Poomsés + 6Hanbon Kiorugui + 10Kibon + 14Hoshinsoul + Kiorugui + arbitrage + analyse technique + historique du tkd + Kyopa(libre) + lettre motivation	1 ^{er}	