



# The Real Taekwondo

## Passages de grade

### Liste de prix

Les passages de grade sont faits environ tous les 4 mois pour les débutants et tous les 8 mois pour les avancés. C'est Bruno Dias qui fait passer les élèves pendant les jours destinés à cet effet. Seules les ceintures Blanches Barrette peuvent être passées pendant un cours normal.

**Les élèves doivent se présenter au passage de grade avec le dobok propre et repassé, la carte de membre et la licence et l'argent correspondant au grade désiré.**

Couleur de ceinture	Grade	Prix
Blanche barrette jaune 2 mois et demi et 20 cours Série Ap Seugui; Ap Koubi + Connaissances des techniques de base	9 <sup>ème</sup> Keup	CHF 20.-
Jaune 4 mois et 25 cours (+60.- pour Swiss TKD) Séquence technique CHUNG + Techniques demandées	8 <sup>ème</sup> Keup	CHF 30.-
Jaune barrette verte 4 mois et 25 cours Taegeu IL Jang + Techniques demandées	7 <sup>ème</sup> Keup	CHF 30.-
Verte 4 mois et 25 cours Taegeu IY Jang + Techniques demandées	6 <sup>ème</sup> Keup	CHF 40.-
Verte barrette bleu 4 mois et 25 cours Taegeu SAM Jang + Techniques demandées	5 <sup>ème</sup> Keup	CHF 40.-
Bleu 8 mois et 48 cours Taegeu SA Jang + Techniques demandées	4 <sup>ème</sup> Keup	CHF 50.-
Bleu barrette rouge 8 mois et 48 cours Taegeu HO Jang + Techniques demandées	3 <sup>ème</sup> Keup	CHF 50.-
Rouge 8 mois et 48 cours Taegeu YOUK Jang + Techniques demandées	2 <sup>ème</sup> Keup	CHF 50.-
Rouge barrette noire 8 mois et 48 cours Taegeu TCHIL Jang + Techniques demandées	1 <sup>ère</sup> Keup	CHF 50.-
Noire et Dan 1 année et 100 cours Taegeu PAL Jang + Techniques demandées		Tarif KUKKIWON

## Supplément pour les enfants

Blanche barrette jaune (9ème Keup)	10 Pompes et 20 Abdominaux + 30 Flexions de Jambes + 30 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière
Jaune (8ème Keup)	10 Pompes et 20 Abdominaux + 30 Flexions de Jambes + 30 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière
Jaune barrette verte (7ème Keup)	15 Pompes et 25 Abdominaux + 35 Flexions de Jambes + 60 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière
Verte (6ème Keup)	20 Pompes et 30 Abdominaux + 40 Flexions de Jambes + 90 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière
Verte barrette bleu (5ème Keup)	25 Pompes + 35 Abdominaux + 45 Flexions de Jambes + 90 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière
Bleu (4ème Keup)	30 Pompes + 40 Abdominaux + 50 Flexions + 120 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière + Roulades avec Saut
Bleu barrette rouge (3ème Keup)	40 Pompes + 50 Abdominaux + 60 Flexions + 120 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière + Roulades avec saut Chutes avant et arrière. Être à genoux et se lever d'un saut sans les mains
Rouge (2ème Keup)	50 Pompes + 60 Abdominaux + 70 Flexions + 120 secondes d'équilibre Roulades avant et arrière avec saut Chutes avant et arrière. Être à genoux et se lever d'un saut sans les mains Coup de pied sauté a la fin de chaque roulade
Rouge barrette noire (1ère Keup)	60 Pompes + 70 Abdominaux + 80 Flexions + 150 secondes d'équilibre Coup de pied sauté à la fin de chaque roulade + 2 Flexions sur une jambe Chutes avant et arrière. Être à genoux et se lever d'un saut sans les mains Rester au raz du sol 60 secondes puis faire 5 pompes