

CBS - Canne - Programme

Niveau 10 - Ceinture Jaune

Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°1
Poomsae - Canne N°1 - 1 - 6



Niveau 9 - Ceinture Orange

Saisie croisee – Canne 1 – 5
Poomsae - Canne N°1 - 7 - 12

Niveau 8 - Ceinture Orange Barette

Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°2
Poomsae - Canne N°1 - 13 -18

Niveau 7 - Ceinture Verte

Poomsae - Canne Won Hyo Section 1
Défense avec canne 1 – 4

Niveau 6 - Ceinture Verte Barette

Poomsae - Combat sur un pas – Canne n°3
Poomsae - Canne Won Hyo Section 2

Niveau 5 - Ceinture Bleue

Saisie croisee – Canne 6 - 10
Poomsae - Canne Won Hyo Section 3

Niveau 4 - Ceinture Bleue Barette

Défense avec canne 5 – 9
Saisie croisee – Canne 11 – 15

Niveau 3 - Ceinture Rouge Barette 1

Poomsae - Canne Won Hyo Section 4
Défense avec canne 10 – 15



Niveau 2 - Ceinture Rouge Barette 2

Poomsae - Canne Won Hyo Section 5
Défense avec canne 16 – 20

Niveau 1 - Ceinture Rouge Barette 3

Poomsae - Canne 2