

CBS - Sabre - Programme

Niveau 10 - Ceinture Jaune

H2O – Défense sur un pas – Sabre n°1
Sabre 8 Coupes de Base
Sabre Croisé à deux - n°1
Sabre Croisé à deux - n°2

Niveau 9 - Ceinture Orange

H2O – Défense sur un pas – Sabre n°2
Les 8 Shomen
Sabre Croisé à deux - n°3
Sabre Croisé à deux - n°4



Niveau 8 - Ceinture Orange Barette

H2O – Défense sur un pas – Sabre n°3
Kili Gaeshi Shomen à deux
Sabre Croisé à deux - n°5
Sabre Croisé à deux - n°6

Niveau 7 - Ceinture Verte

H2O – Défense sur un pas – Sabre n°4
Sabre 8 Coupes de Base Inversées
Sabre Croisé à deux - n°7
Sabre Croisé à deux - n°8
Haidong Gumdo – Degainés

Niveau 6 - Ceinture Verte Barette

Attaques de Base – Sabre 1 – 5
Défense de base – Sabre 1 – 5
H2O – Défense sur un pas – Sabre n°5
Sabre Croisé à deux - n°9

Niveau 5 - Ceinture Bleue

Attaques en continue – serie 1 - Sabre
H2O – Défense sur un pas, avancée – Sabre n°1
Sabre 8 Blocages de Base
Poomsae - Sabre n°1

Niveau 4 - Ceinture Bleue Barette

Attaques en continue – serie 2 - Sabre
H2O – Défense sur un pas, avancée – Sabre n°2
Sabre 8 Coupes de Base Horizontales

Niveau 3 - Ceinture Rouge Barette 1

Attaques en continue – serie 3 - Sabre
H2O – Défense sur un pas, avancée – Sabre n°3
Les 12 frappes de Sabre – GM Choi

Niveau 2 - Ceinture Rouge Barette 2

Attaques en continue – serie 4 - Sabre
H2O – Défense sur un pas, avancée – Sabre n°4



Niveau 1 - Ceinture Rouge Barette 3

H2O – Défense sur un pas, avancée – Sabre n°5
Poomsae - Sabre n°2