

Grade adulte – Jaune 2 à bleu -

2



NOM :	DATE :
-------	--------

POOMSE /20 Taegeuk sa jang Obs : regard, blocages, Positions, trajectoire et zone de frappe		
POOMSE /20 Tirage au sort Obs : Idem		
KIBON /30 (6 techniques) Obs : Rotation de pied d'appuis, équilibre, retour de frappe, explosivité		
HANBON /20 (5 enchaînements) Dt 2 Ench. Int, contre att. simultanée / réactivité		
HOSHINSUL /5 Saisie poignet		
KIEUREUGI /30 Obs : Défense, ench. en attaque, riposte.		
BONUS /5 Présence, engagement (bureau, compétition, arbitre...)		
TOTAL	/125	TOTAL /100

OBSERVATIONS GÉNÉRALES :	
-----------------------------	--

Signature du jury :