

Grade adulte – bleu à bleu 1

1



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

POOMSE /20 Taegeuk oh jang Obs : regard, blocages, Positions, trajectoire et zone de frappe, Snap/energie		
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. Avec coude/genou Obs : simultanée / réactivité, Réflexe def. (frappe de détournement)		
HOSHINSUL /10 Saisie poignet et croisé		

KIEUREUGI /30 Obs : Défense, ench. en attaque, riposte, remise.		
---	--	--

BONUS /5 Présence, engagement (bureau, compét, arbitre..)		
---	--	--

TOTAL	/130	TOTAL	/100
-------	------	-------	------

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

Signature du jury :