

Grade adulte – bleu 1 à bleu 2

1

2



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

POOMSE /20 Taegeuk youk jang Obs : Positions, traject. et zone de frappe, Snap/énergie/relâchement		
POOMSE /20 Tirage au sort Obs : Idem		

KIBON /30 (6 techniques) Obs : équilibre, retour de frappe, explosivité		
---	--	--

HANBON /20 (5 enchaînements) Dt 2 Ench. avec emmené au sol Obs : réactivité, Réflexe défensif (frappe de détournement) pts sensibles		
HOSHINSUL /15 poignet, poignet croisé, col 1 main		

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

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

TOTAL	/135	TOTAL	/100
-------	------	-------	------

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

Signature du jury :