

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 :