

Grade adulte – bleu 2 à rouge

2



NOM :

DATE :

POOMSE /20

Taegeuk youk jang

Obs : Positions, traj. 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 enchaîn.) dt 2 Ench.

Avec fauch./emm. au sol
Obs : réactivité, réflexe def (frappe de détourn.)
pts sensibles

HOSHINSUL /20

Poignet, poignet croisé
col 1 main, col 2 mains

KIEUREUGI /30

Obs : Défense, ench. en attaque, riposte, remise.

ARBITRAGE /20

2 questions

CASSE /10

1tech. jambe, 1 tech. bras

BONUS /5

Présence, engagement

TOTAL

/170

TOTAL

/100

OBSERVATIONS
GÉNÉRALES :

Signature du jury :