

Grade adulte – rouge à rouge 1

1



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

POOMSE /20 Taegeuk pal jang Obs : Snap/énergie/ relâchement, rythme, retour à la hanche.		
POOMSE /20 Tirage au sort Obs : Idem		
KIBON /30 (6 techniques) Obs : équilibre, retour de frappe, explosivité		
HANBON /20 (5 ench.) dt 2 Ench. Avec fauch. / emm au sol Obs : réactivité, Réflexe déf. (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 :