

Grade adulte – rouge 1 à rouge 2

1

2



NOM :

DATE :

POOMSE /20

Taegeuk pal jang

Obs : énergie

/relâchement, rythme, ret.

Hanche, Arm. raccourci +  
engagement de 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 :