



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

3^e grade (gup)

Adulte, bleue I

Enfant, bleue II

Nom : _____ Âge : _____

Instructeur : _____

Examineur : _____

Membre # : _____

Date d'examen : _____ / _____ / _____

Résultat : **A B C D E**

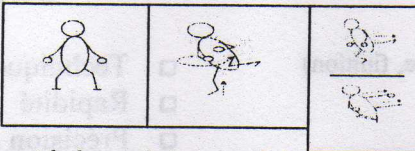
Twimyo bandae dollyo goro chagi
Coup de pied crocheté arrière sauté
(Enfant / 6- 12 ans)



Bandae dollyo chagi
Coup de pied inverse arrière
(Enfant / 6-12 ans)



+ **Twimyo dwitchagi**
Coup de pied arrière sauté
+ **Twimyo dolmyo chagi**
Coup de pied de côté arrière sauté
(Adulte / 13- 34 ans)



Yonso chagi
Coup de pied consécutif (enchaînement de deux techniques au choix de l'examineur)
(Adulte / 35 ans +)

Mouvements de base

- Technique (amorce, trajectoire, finition)
- Puissance, impact
- Équilibre
- Contrôle respiratoire

A B C D E

Toi-Gye

6	5-4	1-2	3	37-36-35-34-33	31-32
7-8				30	
9cp				29 saut	
10-11				28	
12				25-26cp-27	
17	16	15	13	22-23cp-24	
	18		14	19	20 -21 cp genou

Forme

Tul

Chon-Ji, Dan-Gun, Do-San, Won-Hyo, Yul-Gok, Joong-Gun

- Technique (amorce, trajectoire, finition, synchronisme, déplacement, mouvement de vague)
- Puissance, impact
- Équilibre, stabilité
- Contrôle respiratoire
- Rythme
- Diagramme, point de départ

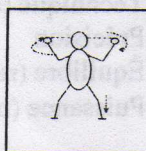
A B C D E



Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
Position de marche pique de la main inversé



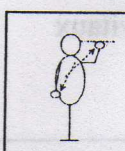
Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
Position de marche blocage bas poings croisés



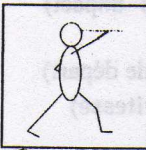
Annun so bakat palmok san makgi
Position assise blocage en W



Moorup ollyo chagi
Coup de genou vers le haut



Moa so dung joomuk yopdwi taerigi
Position rapprochée coup du revers du poing haut



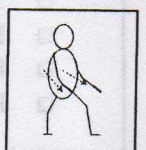
Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
Position de marche pique de la main haut



Niunja so doopalmok najunde miro makgi
Position en L blocage bas poussé de l'avant-bras



Niunja so dung joomuk taerigi
Position en L coup du revers du poing haut



Niunja so sonkal najunde daebi makgi
Position en L blocage bas en garde avec tranchant de main



Nachuo so kyocha joomuk noollo makgi
Position en X blocage bas poings croisés



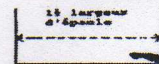
Gunnun sogi
Position de marche



Nachuo sogi
Position en X



Moa sogi
Position rapprochée



Niunja sogi
Position en L



Annun sogi
Position assise

