



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

4° grade (gup) & 3° grade (gup)

Enfant & adulte Enfant, bleue I

Nom: _____ Âge: _____

Instructeur: _____

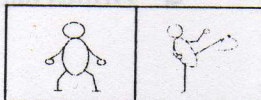
Examineur: _____

Membre #: _____

Date d'examen: ____ / ____ / ____

Résultat: A B C D E

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



Yopcha Jirugi
Coup de pied de côté sauté
(Enfant / 6-12 ans, bleue I)



Twimyo bandae dollyo goro chagi
Coup de pied crocheté 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

Joong-Gun

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

Forme Tul

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

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

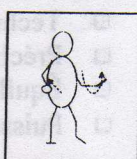
A B C D E



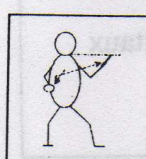
Gunnun so sang Joomuk sewo jirugi
Position de marche double coup de poing vertical



Gunnun so Wipalgu Taerigi
Position de marche coup de coude vers le haut



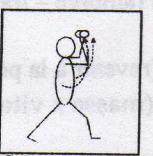
Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
Position arrière rapprochée blocage de la paume vers le haut



Niuja so sonkal dung bakuro makgi
Position L blocage moyen du tranchant de la main inversé



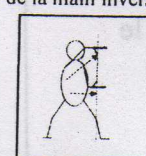
Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
Position de marche double coup de poing inversé



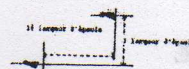
Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi
Position de marche blocage haut poings croisés



Nachuo so sonbadak noollo makgi
Position basse blocage des paumes avec pression



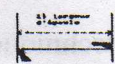
Gojung so mongdung-i makgi
Position fixe blocage en U



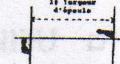
Gunnun sozi
Position de marche



Nachuo sozi
Position basse



Niunja sozi
Position en L



Gojung sozi
Position fixe



Dwitbal sozi
Position arrière rapprochée



Moa sozi
Position rapprochée

