



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

5^e grade (gup)

Adulte, verte I

Enfant, verte II

Nom: _____ Âge: _____

Instructeur: _____

Examineur: _____

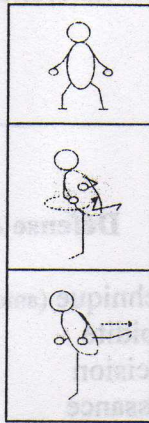
Membre #: _____

Date d'examen: ____ / ____ / ____

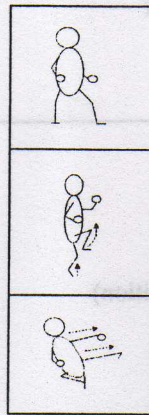
Résultat: **A B C D E**



Twimyo ap chagi
Coup de pied avant sauté
(Enfant/ 6-12 ans)



Dwitcha milgi
Coup de pied arrière
(Enfant/ 6-12 ans)
(Adulte/ 13 ans +)



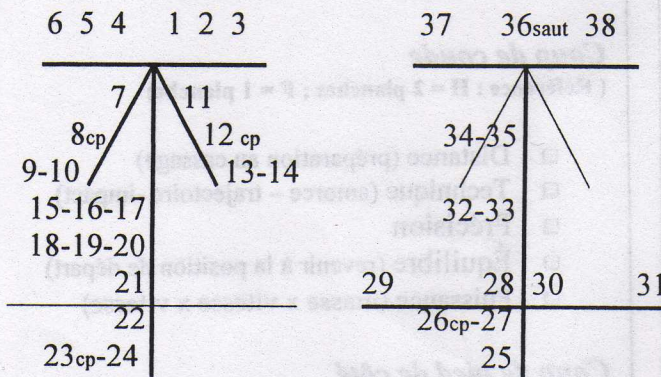
Twimyo yopcha jirugi
Coup de pied de côté sauté
(Adulte/ 13- 34 ans)

Mouvements de base

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

A B C D E

Yul-Gok



Forme

Tul

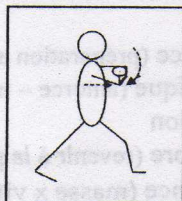
Chon-Ji, Dan-Gun, Do-San, Won-Hyo

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

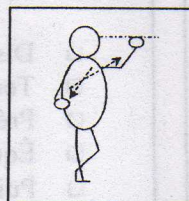
A B C D E



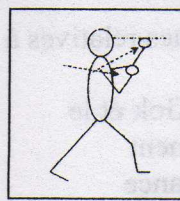
Gunnun so sonbadak golcho makgi
Position de marche blocage croché



Gunnun so ap palkup taerigi
Position de marche coup de coude avant



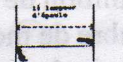
Kyocha so joomuk nopunde yop taerigi
Position en x coup du revers du poing



Gunnun so doo palmok nopunde makgi
Position de marche double blocage haut latéral



Gunnun sogi
Position de marche



Niunja sogi
Position en L



Annun sogi
Position assise



Kyocha sogi
Position en X

