



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

6^e grade (gup) & 5^e grade (gup)

Enfant & adulte

Enfant, verte I

Nom: _____ Âge: _____

Instructeur: _____

Examineur: _____

Membre #: _____

Date d'examen: ____/____/____

Résultat: A B C D E

Dwicha jirugi
Coup de pied de côté arrière
(Enfant / 6-12 ans) (verte I)

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

Bandae dollyo chagi
Coup de pied inverse arrière
(Adulte / 13 ans +)

Bandae dollyo chagi
Coup de pied inverse avant
(Adulte / 13 ans +)

Twimyo dollyo chagi
Coup de pied circulaire sauté
(Adulte / 13-34 ans)

Mouvements de base

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

A B C D E

Won-Hyo

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

Forme Tul

Chon-Ji, Dan-Gun, Do-San

- 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

--	--	--	--	--

Gojung so kaunde ap jirugi
Position fixe coup de poing

Gunnun so palmok dollimyo makgi
Position de marche blocage circulaire

Niuja so palmok kaunde daebe makgi
Position en L blocage moyen en garde

Guburyo junbi sogi
Position d'attente fléchie A

Niuja so sonkal nopunde anuro taerigi
Position en L coup du tranchant de la main vers l'intérieur



