



Fédération internationale de Taekwon-Do  
International Taekwon-Do Federation

7<sup>e</sup> grade (gup)

Adulte, jaune I

Enfant, jaune II

Nom: \_\_\_\_\_ Âge: \_\_\_\_\_

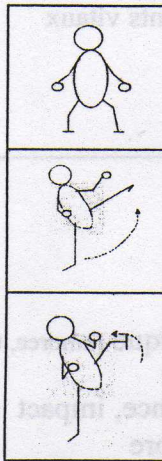
Instructeur: \_\_\_\_\_

Examineur: \_\_\_\_\_

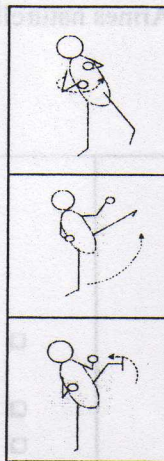
Membre #: \_\_\_\_\_

Date d'examen: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Résultat: A B C D E



**Golcho chagi**  
Coup de pied  
crocheté avant  
(Enfant / 6-12 ans)  
(Jaune II)



**Bandoe dollyo  
goro chagi**  
Coup de pied  
crocheté arrière  
(Adulte / 13 ans +)



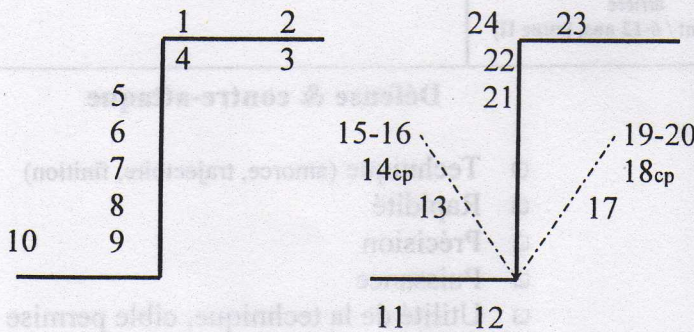
**Twimyo  
ap chagi**  
Coup de pied  
avant sauté  
(Adulte / 13-34 ans)

**Mouvements de base**

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

A B C D E

**Do-San**

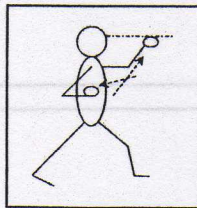


**Forme  
Tul**

**Chon-Ji, Dan-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  
Bakat palmok**  
Nopunde yop makgi  
Position de marche  
Blocage haut latéral



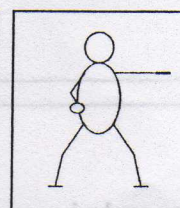
**Gunnun so  
Sun sonkut tulgi**  
Position de marche  
piqué de la main



**Gunnun so  
bakat palmok**  
nopunde hecho makgi  
Position de marche  
double blocage  
d'arrêt



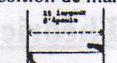
**Gunnun so  
dung joomuk**  
nopunde yop taerigi  
Position de marche  
coup du revers du poing



**Annun so  
sonkal**  
yop taerigi  
Position assise  
coup du tranchant  
de la main



**Gunnun sogi**  
Position de marche



**Niunja sogi**  
Position en L



**Annun sogi**  
Position assise



