



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

8^e grade (gup) & 7^e grade (gup)

Enfant & adulte Enfant, jaune I

Nom: _____ Âge: _____

Instructeur: _____

Examineur: _____

Membre #: _____

Date d'examen: ____ / ____ / ____

Résultat: A B C D E

Dollyo chagi Coup de pied circulaire (Enfant / 6-12 ans)	Yopcha jirugi Coup de pied de côté (Enfant / 6-12 ans) (jaune I)	Golcho chagii Coup de pied crocheté avant (Adulte / 13 ans +)	Dwicha jirugi Coup de pied de côté arrière (Adulte / 13 ans +)

Mouvements de base

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

A B C D E

Dan-Gun		Forme
		Tul <i>Chon-Ji</i>
4	3	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Technique (amorce, trajectoire, finition, synchronisme, déplacement, mouvement de vague) <input type="checkbox"/> Puissance, impact <input type="checkbox"/> Équilibre, stabilité <input type="checkbox"/> Contrôle respiratoire <input type="checkbox"/> Rythme <input type="checkbox"/> Diagramme, point de départ
5	1	
6	2	
7	21	
8	20	
	18	
	17	
	16	
	15	
	13-14	
	10	
	9	
	11	
	12	

A B C D E

Gunnun so nopunde ap jirugi Position de marche coup de poing haut	Gunnun so palmok nopunde makgi Position de marche blocage haut	Niunja so sonkal daebi makgi Position en L blocage moyen en garde avec tranchant de la main	Niunja so sang palmok makgi Position en L double blocage haut et moyen	Niunja so sonkal kaunde yop taerigi Position en L coup du tranchant de la main	Niunja junbi sogi Position en L
					Gunnun sogi Position de marche

