



Fédération internationale de Taekwon-Do  
International Taekwon-Do Federation

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

Enfant (blanche I ou blanche II)     Adulte (blanche I)

Nom: \_\_\_\_\_ Âge: \_\_\_\_\_

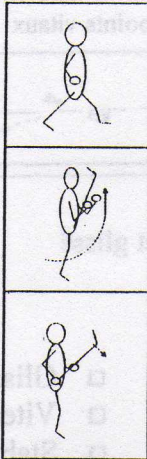
Instructeur: \_\_\_\_\_

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

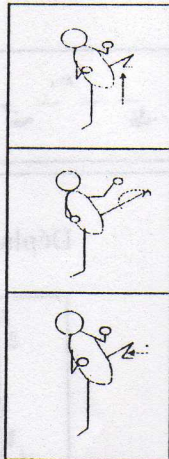
Membre #: \_\_\_\_\_

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

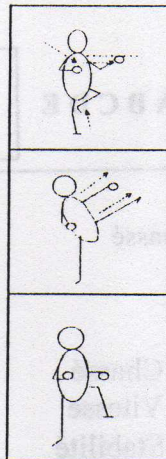
Résultat: A B C D E



**Naeryo chagi**  
Coup de pied  
marteau  
(Enfants / 6-12 ans)  
(Blanche I & II)



**Dollyo chagi**  
Coup de pied  
Circulaire  
(Adulte / 13 ans +)



**Yopcha jirugi**  
Coup de pied  
de côté  
(Adulte / 13 ans +)

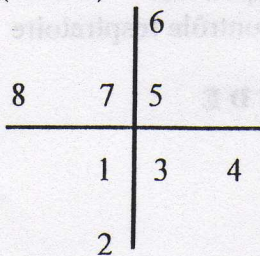
### Mouvements de base

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

A B C D E

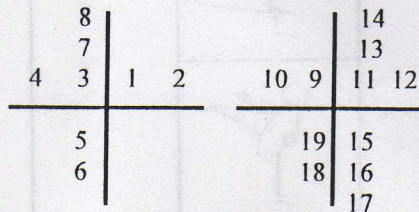
### Saju Makgi

Blocage  
4 directions  
(Enfant / 6-12 ans)  
(Blanche I)



### Chon-Ji

(Enfant / 6- 12 ans, blanche II)  
(Adulte / 13 ans +)

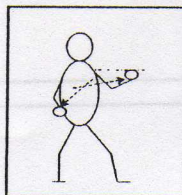


### Forme & exercice fondamental

#### Tul

- 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



**Niunja so**  
*an palmok kaunde makgi*  
Position en L  
blocage moyen



**Niunja sogi**  
Position en L



**Gunnun sogi**  
Position de marche



