



Fédération internationale de Taekwon-Do
International Taekwon-Do Federation

10^e grade (gup)

Enfant et adulte

Nom : _____ Âge : _____

Instructeur : _____

Examineur : _____

Membre # : _____

Date d'examen : _____ / _____ / _____

Résultat : A B C D E

Annun so jirugi
Position assise
coup de poing

Apcha busigi
Coup de pied
avant fouetté

Naeryo chagi
Coup de pied
marteau

Mouvements de base

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

A B C D E

Saju jirugi
Coup de poing
4 directions

		5	
7	6	4	
		2	3
	1		

Saju makgi
Blocage
4 directions
(Adulte / 13ans +)

		6	
8	7	5	
		1	3
	2		

Exercices fondamentaux

- 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 kaunde ap jirugi
Position de marche
coup de poing

Gunnun so palmok najunde makgi
Position de marche
blocage bas

Gunnun so an palmok kaunde makgi
Position de marche
blocage moyen

Gunnun so sonkal makgi
Position de marche
blocage bas avec
tranchant de la main

Narani junbi sogi
Position d'attente parallèle

Gunnun sogi
Position de marche

