

Han Boen Kyorugi

(HTKD vers. juin 2026)

cotation: NA (Non-acquis), EVA (En voie d'acquisition), A (Acquis), AM (Acquis avec

NOM
grade

Précision

Mouvement de base (Imprécisions - petites fautes)

- 1
- 2
- 3

Erreurs (grosses fautes)

- 1 Dans le temps imparti, réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme

Présentation

Elements qualitatifs de la puissance

- Le couple relâchement-contraction
- Les mouvements de supination et de pronation
- L'alternance de l'"Armer" lent et de la trajectoire rapide
- L'arrêt net
- Le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve

Éléments qualitatifs du couple timing - distance

- L'esquive
- La bonne orientation de la posture
- Le(s) blocage(s) est (sont) précis
- Les techniques sont développées (distance)
- L'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)

Éléments qualitatifs de l'expression de l'énergie

Attitude et charisme

- Bonne tenue de corps
- Uniforme impeccable
- Pousse un kihap intense
- Ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques
- A un regard franc qui porte loin.
- A un comportement positif en cas d'erreur.
- A des déplacements silencieux.

Occupation de l'espace

- Réalise des mouvements amples
- A une bonne souplesse

Evaluation de l'épreuve

Xe -> Xe Keup

durée: X min

Annotations

NA	EVA	A	AM

NA	EVA	A	AM

NA	EVA	A	AM

NA	EVA	A	AM

NA	EVA	A	AM

NA	EVA	A	AM