

Shihap Kyorugi

(HTKD vers. juin 2026)

cotation: NA (Non-acquis), EVA (En voie d'acquisition), A (Acquis), AM (Acquis avec maîtrise)			
			NOM
			grade
	Xe	->	Xe Keup

durée: X min

Posture de garde et blocages

- Adopter les bons appuis
Adopter une bonne garde
- Conserver une bonne garde lors des déplacements et des coups de pieds
Protéger son casque et plastron en défense

NA	EVA	A	AM

Les déplacements

- Réaliser des déplacements simples sur l'axe de combat
- pour >=3e K: Réaliser des déplacements complexes de désaxement

NA	EVA	A	AM

Les frappes

- Réaliser des coups de pieds variés de la jambe avant
Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe avant
- Réaliser des coups de pieds variés de la jambe arrière
Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe arrière
- Réaliser des coups de pieds retournés.
Réaliser des coups de pieds des deux jambes.
- Réaliser des coups de poings.
Réaliser des enchaînements pieds et/ou pied-poing.

NA	EVA	A	AM

Distance, précision, timing, tactique

- Toucher le plastron et/ou le casque en attaque, défense, et esquive
- pour >=3e K: Attaquer, contrer, riposter, pivoter, corps à corps et frapper

NA	EVA	A	AM

Attitude et comportement

- Etre fair-play par rapport à son partenaire de combat, et lors du passage des autres élèves
- Respecter le règlement et le protocole par rapport au jury, au terrain et à la salle

NA	EVA	A	AM

Evaluation de l'épreuve

NA	EVA	A	AM