

CEINTURE ORANGE

ROULADES / CHUTES

Roulade avant ep gauche	
Roulade arrière ep droite	
Chute arrière demi tour	
Chute arrière haute	
Chute de coté	

S E L F

Etranglement avant poussé	
Guillotine	
Mélange des 2 étranglements arrières	
Etranglement arrière poussé	
Etranglement arrière avant bras	
Dégagement prise de mains	

P I E D S P O I N G S

A T T A Q U E S	Crochet	
	Uppercut	
	Pique	
	Coup de poing direct poing retourné	
	Revers et revers retourné	
	Coup de pied circulaire	
	Coup de pied uppercut arrière	
	Coup de pied de défense en avant	
	Pas chassés	
	Pas glissés	

D E F E N S E S	Défense vs crochet	
	Défense vs poing direct	la remise
		avant bras avant
	Garde de côté	3 défenses courtes
		3 défenses longues
		coiffe + karaté
	Esquive + coup de pied direct	
	Esquives (+ coup de poing)	
	Esquive : casser la distance	
	Défense vs pied direct ventre	avant bras
		glissée
		nage
	Défense vs pied parties en pos. nat. face côté	
3 Défenses contre Low-kick		