

Ceinture jaune

EVALUATION TECHNIQUES DE BASES

- La garde debout (*neutre-passive-active*)
- Les déplacements pas chassés (*avant-arrière-côté*)
- Coup avec la paume de la main
- Coup avec les doigts tendus
- Coup en fourche
- Coup de poing direct bras avant (*niveau haut et moyen*)
- Coup de poing direct bras arrière (*niveau haut et moyen*)
- Coup de poing marteau (*face-côté-arrière*)
- Coup de coude horizontal (*avant-côté-arrière*)
- Coup de pied direct (*bas-moyen-haut*)
- Coup de pied circulaire (*bas: low kick*) et moyen (*midle kick*)
- Coup de genoux(*direct-circulaire*)
- Combinaisons d'attaques courtes pieds et poings effectuées de la position neutre et de combat
- Défense contre coup de poing direct: (*en abaissant le bras avec un contre simultané*)
(*sur le côté avec un contre simultané*)
- Défenses internes contre poing et pied direct (*avec l'avant bras*) niveau moyen
- Défenses contre coup de pied direct à l' entrejambe : (*avec tibia en opposé*)
(*avec extérieur du pied*) (*avec intérieur du pied*)
- Défenses externes 360° (*blocage et riposte simultanée*) avec couteau
- Chutes (*avant-arrière-latérale*)
- Roulade (*avant-arrière*)

EVALUATION SELF DEFENSE

- 1-Défense contre une saisie de poignet en vis à vis
- 2-Défense contre une saisie de poignet en opposé
- 3-Défense contre une saisie de poignet tenu à 2 mains
- 4-Défense contre une saisie de revers 1 main
- 5-Défense contre une saisie de revers 2 mains
- 6-Défense contre une tentative d'étranglement de face
- 7-Défense contre un étranglement de face
- 8-Défense contre un étranglement de côté
- 9-Défense contre un étranglement arrière
- 10-Défense contre une prise en collier de côté
- 11-Défense contre une prise en guillotine de face
- 12-Défense avec utilisation d' objets usuels comme arme de défense

EVALUATION PRATIQUE

- Shadow boxing

Assaut technique souple avec partenaire (gants de self et protège dents)