

Ceinture orange

EVALUATION TECHNIQUES DE BASE

- Coup de poing en crochet
- Coup de poing uppercut
- Coup de poing direct retourné
- Coup de poing revers et revers retourné
- Coup de coude vertical (*haut-bas- arrière- arrière haut*)
- Coup de pied de côté
- Coup de pied arrière (*pied de mule moyen*)
- Coup de pied d'arrêt (*de face poids de corps en avant avec le plat du pied*)
(*en sortant vers l'extérieur*)

- Défense intérieure de l'avant bras G contre un direct du D et contre attaque d'un direct D
- Défense intérieure de l'avant bras G contre un direct du G et contre attaque en coup de poing direct retourné G
- Défense de la paume G contre un direct du droit et riposte d'un direct G
- Défense de la paume D contre un direct du gauche et riposte d'un direct D

- Blocage sur poing courte distance (3)
- Blocage sur poing longue distance (5)

- Blocage sur coup de pied direct avec la paume ou l'avant bras (*en neutre*)
- Blocage sur coup de pied direct en piqué (*en garde*)

- Parade externe sur coup de pied direct avec l'avant bras avant et contre attaque 2 coups de poings directs
- Parade externe sur coup de pied direct avec l'avant bras arrière et contre attaque 2 coups de poings directs

- Roulade avant et arrière enchaînées
- Garde au sol et relevé

EVALUATION SELF DEFENSE

- 01 Défense contre coup de poing en crochet
- 02 Défense contre coup de poing uppercut
- 03 Défense contre coup de pied circulaire (*bas – moyen – haut*)
- 04 Défense contre coup de pied de côté
- 05 Défense contre un étranglement de face par déséquilibre arrière
- 06 Défense contre un étranglement arrière par déséquilibre avant
- 07 Défense contre une tentative d'étreinte avant

- 08 Défense contre une étreinte avant bras libres
- 09 Défense contre une étreinte avant bras pris
- 10 Défense contre une étreinte arrière bras libres
- 11 Défense contre une étreinte arrière bras pris
- 12 Défense contre un étranglement arrière avec l'avant bras
- 13 Défense contre une saisie des 2 poignets de face
- 14 Défense contre une menace au couteau (*face- côté- arrière*)

EVALUATION PRATIQUE

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