



BLOCAGES AVEC JAMBE

3 Blocages

Int Ext Ext Int Jambe pliée ou tendue.

PROTECTIONS

FORME 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

ENCHAINEMENTS

- 1) Bo Phat Mot avec les techniques de poings dito technique de pieds
- 2) Démontrer sur un coup de poing . La distance : COURTE , MOYENNE et LONGUE.
- 3) Dito sur un coup de pied.

PRISES

PRISE 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

QUYENS

QUYEN MOT ECOLE (application de 2 techniques)

QUYEN HAI ECOLE (application de 2 techniques)

QUYEN BA ECOLE (application de 2 techniques)

CHUTES ET ROULADES

CHUTE AVANT , ARRIERE , AVEC UN PARTENAIRE.

ROULADE AVANT , ARRIERE , EN LONGUEUR , EN HAUTEUR , AVEC UN OBSTACLE .

PROJECTIONS

EXTERIEURE 1, 2 .

INTERIEURE 1, 2 .

SELF DEFENSE

3 TECHNIQUES

CISEAUX

2 NIVEAU BAS

2 NIVEAU MOYEN

COMBAT

1 Fois 2mn