

Après 3 mois de pratique - en décembre

a) CHUTES / ROULADES

- 1) *Roulade avant, épaule droite.*
- 2) *Roulade arrière, épaule gauche.*

b) POSITION DE GARDE

- 1) *Position de garde générale.*
- 2) *Déplacements toutes directions.*

c) COUPS - L'apprentissages de coups se fait en position neutre et en garde

Coups de poings, paume, pique

- 1) *Direct du gauche (poing ou paume) au visage.*
- 2) *Direct du droit (poing ou paume) au visage.*
- 3) *Direct gauche droite en avançant, en reculant, en allant sur les côtés (en garde).*
- 4) *Pique à la gorge.*

Coups de pieds - genoux

- 5) *coup de genou direct (dans la cuisse ou dans le ventre).*
- 6) *coup de pied direct.*

d) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poings

En position neutre

- 1) *Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume.*
- 2) *Contre un coup circulaire : Défenses extérieures : 360° (sans contre simultané).*

En position de garde

- 3) *Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume.*

e) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Défenses contre des étranglements de face

- 1) *Arrêt de l'attaquant avant l'étranglement en coup de paume.*
- 2) *Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.*