



**Examen 3e Dan
Printemps 2024**

Traditionnel

Coup de pied de base	Forme De la session	Combat arrangés
Double circulaire	2x en comptant	En fonction de la forme
Double de côté	1x sans compter	
Crocheté avant - circ.		
Crocheté arr.-circ.		

Examen 3e Dan (mars 2024)

Technique de combat

Attaque	Explication/variantes
2 frappes -> 1 cible	Départs: Feintes (1 & 1-2) & switch
	Entrées: Direct, diago ventre, diago dos
2 frappes -> 2 cibles	Frapper sans déposer, corps-corps, corps tête & tête-corps
	À partir du chassé, lancé & glissade, lancer arrière & double

Contre-attaque	Explication/variantes
Lancer arrière	Direct et avec déplacements
Crocheté	Direct et avec déplacements
Inverse	Direct et avec déplacements
2x -> 1 cible tête	À partir de: circulaire, crocheté avant & crocheté arrière Déplacements: Pivot, glissade & diago

Examen 3e Dan (mars 2024)

Stratégie technique attaque

De côté

Explication

Avec protecteurs, sur plateau & en situation de combat. Les deux partenaire son actif.

Défensive

Le partenaire en défensive doit faire manquer la 1ere attaque et il doit répéter la même réaction sur la 2e attaque.

Faire manquer avec :

- Encaisser
- Déplacer diago
- Dévier le de côté
- Faire passer dans le vide

Offensive

Utiliser l'attaque en de coté sur la 1ere attaque. S'ajuster par rapport à l'adversaire sur la 2e par rapport à sa réaction car il va répéter la même réaction.

Si l'adversaire:

Encaisse	Déplace en diago	Dévie la frappe	Recul
Feinter frapper	Feinter frapper	Double	Propulsion
Suit		Feinter frapper	Suit
Feinter la trajectoire		Feinter la trajectoire	Feinter frapper

Examen 3e Dan (mars 2024)

Stratégie technique c-att.

De côté

Explication

Avec protecteurs, sur plateau & en situation de combat. Les deux partenaire son actif.

Défensive

Le partenaire en défensive doit appliquer les différentes façons de travailler contre le de côté

Offensive

Utiliser uniquement l'attaque en de côté

Déplacements diago	Dévier	En dessous
Dos	À gauche	Bedaine bedaine
Ventre	À droite	Bedaine opposé

Examen 3e Dan (mars 2024)

Combat

Combat libre
3 rounds
Attaque
Contre-attaque
Libre

Examen 3e Dan (mars 2024)