



**Examen 2e Dan
Printemps 2024**

Traditionnel

Coup de pied de base	Forme De la session	Combat arrangés
De côté arrière	2x en comptant	En fonction de la forme
Crocheté arrière	1x sans compter	
Inverse arrière		

Examen 2e dan (mars 2024)

Technique de combat

Attaque	Explications/variantes
Back	Déplacements: Pivot/rotation & Chassé (ajuster longueur)
Double/Triple*	Arrière-avant & Avant-arrière
Circulaire tête	Départs: feintes 1, 1-2 & switch Entrées: direct et diago Profondeurs: déplacement et feintes
Marteau	Départs: feintes 1, 1-2 & switch Entrées: direct et diago Profondeurs: déplacement et feintes
Adultes*	Explications/variantes
2 frappes -> 1 cible	Départs: feintes 1, 1-2 & switch Entrées: direct et diago Profondeurs: déplacement et feintes

Contre-attaque	Explications/variantes
Back	Direct & déplacements
Double/Triple*	Direct & déplacements
Circulaire tête	Jambe avant, jambe arrière, profondeurs
Marteau/Inverse	Direct & déplacements
Adultes*	Explications/variantes
Croissant	Coller: glissade, pivot & sauter Variantes: sortir, côté & pousser

Examen 2e dan (mars 2024)

Stratégie technique attaque

Attaque et suits (ajustements)

Explications

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

Offensive

À l'aide d'une attaque de base, aller chercher l'information à propos de la réaction de l'adveseraire.
S'ajuster en attaque et suit sur la 2e attaque en utilisant la même attaque de base.

Défensive

Sur la 1ere attaque il doit réagir avec une alternative (coller ou faire manquer) ou bloquer l'attaque.
Sur la 2e attaque réagir de la même façon.

Corps à corps	Sur place	En avancant
L'adversaire colle	L'adversaire bloc	L'adversaire recul
Arrière	Même jambe	Frappe frappe
Côté	Autre jambe	Dép. frappe
Pousser	Corps	
	Tête	

Examen 2e dan (mars 2024)

Stratégie technique c-att.

Contre-attaque et suits (ajustements)

Explications

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

Offensive

appliquer différent après-frappe

Défensive

Faire manquer la 1ere attaque avec une alternative (coller ou déplacer) ou bloquer. Sur la 2e attaque j'ajuste mon suit en fonction de l'après-frappe de l'adversaire.

Retour avant	Frappe-frappe
L'adversaire ressort	L'adversaire reste là
Revenir avec une "attaque" profonde:	Même jambe
Déplacement	Autre jambe
Feintes	Corps
Double	Tête

Frappe dép. frappe	Corps à corps
L'adversaire vient coller	Les deux cas
Glissade	Arrière
Pivot	Côté
	Pousser

Examen 2e dan (mars 2024)

Combat

Combat libre
3 rounds
Attaque
Contre-attaque
Libre

Examen 2e dan (mars 2024)