

Préparation, 1er 2e & 3e Dan

	Traditionnel					
	Coup de pied	Forme	Combat arrangés	Saut	Cassage	
1er Dan	Avant	Session en cours	Session en cours	Avant (cassage)	Tranchant de main	
	Circulaire					
	Crocheté avant					
	Inverse avant					
	Combat					
		Attaque	Contre-attaque	Situation Attaque	Situation C.-Att.	Combat
		Chassé/lancé	J. avant/arrière	Ajustements profondeurs:	Choix tech.	3 rounds
		Lancer arrière	De côté	Court	Alternative -> 1ere	Att. VS C-Att.
		2e zone	Punch	Normal	C-attaque -> 2e	C-Att. VS Att.
	Propulsion	Corps à corps	Profonds		Libre	

	Traditionnel					
	Coup de pied	Forme	Combat arrangés	Saut	Cassage	
2e Dan	De côté arrière	Session en cours	Session en cours	Circulaire (cassage)	De côté arrière	
	Crocheté arrière					
	Inverse arrière					
	Combat					
		Attaque	Contre-attaque	Situation Attaque	Situation C.-Att.	Combat
		Back	Back	Suits:	Suits:	3 rounds
		Double/Triple*	Double/Triple*	Corps à corps	Corps à corps	Att. VS C-Att.
		Circulaire tête	Circulaire tête	Sur place	Frappe-frappe	C-Att. VS Att.
	Marteau	Marteau/Inverse	En avancant	Frappe-dép.-frappe	Libre	

*Adultes 2x -> 1 cible

*Adultes Croissant

Préparation, 1er 2e & 3e Dan

		Traditionnel				
		Coup de pied	Forme	Combat arrangés	Saut	Cassage
3e Dan	Double circulaire	Session en cours	Session en cours	De côté (cassage)	De côté (cassage)	
	Double de côté					
	Crocheté avant- circulaire					
	Combat					
		Attaque	Contre-attaque	Situation Attaque	Situation C.-Att.	Combat
		2 frappes -> 1 cible	Lancer arrière	De côté:	De côté:	3 rounds
		2 frappes -> 2 cibles	Crocheté	Propulsion	Bloquer	Att. VS C-Att.
			Inverse	Suit	Dévier	C-Att. VS Att.
			2x -> 1 cible tête	Feintes	Déplacement	Libre