



Examen 1er Dan
Printemps 2024

Traditionnel

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

Examen 1er dan (mars 2024)

Techniques de combat révision

Attaque	Explications/variantes
Chassé/lancé	Variation des départs: Direct, Feintes (1 & 1-2) et switch
Lancer arrière	Variation des départs: Direct, Feintes (1 & 1-2) et switch
2e zone	Déplacements: pivot & chassé Feintes: Chassé, j. arr & de côté
Propulsion	Circulaire & de côté, 1, 1-2, 1-2-3

Contre-attaque	Explications/variantes
J. avant/arrière	J. avant: Bloc frappe, pivot, glissade J. arr.: Dessous, switch, glissade
De côté	Direct
Punch	Direct
Corps à corps	Coller: glissade, pivot & sauter Variantes: sortir, côté & pousser

Examen 1er dan (mars 2024)

Stratégie technique attaque

Profondeurs attaque (ajustements)

Explication

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

Le partenaire en défensive doit faire manquer la 1ere attaque à l'aide des alternatives (coller & déplacements) ou bloquer, il doit répéter lamême réaction sur la 2e attaque.

En offensive, on utilise une des attaques de base (chassé, lancé ou de côté) on s'ajuste en profondeurs sur la 2e attaque en utilisant le **même départ**.

Court	Feintes (sur place)
L'adversaire colle	L'adversaire bloc
Chassé	Chassé
Circulaire	J. arrière

Déplacements	Feintes ->	Double
L'adversaire recul	L'adversaire recul	L'adversaire recul
Pivot	Chassé	Arrière-avant
Chassé	J. arrière	Avant-arrière
Glissade		

Examen 1er dan (mars 2024)

Stratégie technique c-attaque

Explication

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

Le partenaire en défensive doit faire manquer la 1ere attaque à l'aide des alternatives (coller & déplacements) ou bloquer, il doit répéter lamême réaction sur la 2e attaque.

En offensive, on utilise une des attaques de base (chassé, lancé ou de côté) on s'ajuste en profondeurs sur la 2e attaque en utilisant le **même départ**.

Choix technique		
Dos	Ventre	Dos et ventre
Jambe arrière	Jambe avant	Corps à corps
Punch	Tech arrière	De côté
		Déplacement arr.

Examen 1er dan (mars 2024)

Combat

Combat libre
3 rounds
Attaque
Contre-attaque
Libre

Examen 1er dan (mars 2024)