

# Ceinture jaune

## Coup de pied de base

### Circulaire jambe avant (croisé)

#### *Critères d'évaluation*

- Position (assise)
  - Pieds
  - Genoux
  - Bras
- Étapes : Position, coup de pied, position
- Mécanisme du coup de pied
- Équilibre
- Hauteur
- Puissance
- Précision

## Technique spéciale

### Sauté coup de pied avant

#### *Critères d'évaluation*

- Hauteur
- Mécanisme : Dernier pas, jambe d'appel, coup de pied
- Puissance
- Précision
- Position du pied

## Technique d'attaque

### Lancer arrière

#### *Critères d'évaluation*

- Intensité
  - Crier, vitesse, puissance
- Attitude de combat
  - Position, mouvement, feintes et après-frappe
- Mécanisme technique
- Précision

## Technique de contre-attaque

### Circulaires jambe arrière

#### *Critères d'évaluation*

- Intensité
  - Crier, vitesse, puissance
- Attitude de combat
  - Position, mouvement, feintes et après-frappe
- Mécanisme technique
- Précision

# Combat

## Attaque vs c-attaque

- Habitudes de combat
  - Position
  - Distance
  - Attitude
  - Mobilité
- Technique d'attaque
- Technique de contre-attaque