

Ceinture Jaune I

Coup de pied de base

Circulaire jambe arrière

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

Cassage coup de coude

Critères d'évaluation

- Puissance
- Précision
- Mesure
- Mécanisme technique

Technique d'attaque

Attaque profonde

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 avant

Critères d'évaluation

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

Combat

Attaque vs c-attaque

Critères d'évaluation

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