

Ceinture rouge

Coup de pied de base

Inverse avant

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 de côté arrière

Critères d'évaluation

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

Technique d'attaque

2 frappes sur 2 cibles (sans déposer)

Critères d'évaluation

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

Technique de contre-attaque

Crocheté arrière

Critères d'évaluation

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

Combat

Libre

Critères d'évaluation

Habitudes de combat

- Position
- Distance
- Attitude
- Mobilité

Suit en attaque

- Corps à corps
- Sur place
- En avançant

Suit en c-attaque

- Corps à corps
- Frappe frappe
- Frappe
déplacement
frappe

Rôle offensif

Critères d'évaluation

- Pression
 - 1 pas
 - 2 pas
 - 3 pas
- Contrôler le plateau
 - Déplacements latéraux
- Différents départs
 - Feinte,
 - 2 feintes,
 - Changement de côté
- Différentes entrées
 - Avant,
 - Diago dos,
 - Diago ventre

Rôle défensif

Critères d'évaluation

- Mobilité
 - 1 (feinte)
 - 1-2 (déplace)
 - 1-2-3 (feinte-déplace)
- Reprendre le centre
 - Coller-tourner,
 - Déplacement en rond
- Alternatives
 - Coller,
 - Faire manquer