

Ceinture Bleue I

Coup de pied de base

Crocheté 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 pied circulaire

Critères d'évaluation

- Puissance
- Précision
- Mesure
- Mécanisme technique

Technique d'attaque

Marteau

Critères d'évaluation

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

Technique de contre-attaque

Jambe avant à la tête

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
- Technique d'attaque
- Technique de contre-attaque

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