

Pratiquant niveau 4

Défenses contre attaques membres inférieurs - Stop kick contre le coup de pied de face et le coup de pied de coté.

(*2 types de stop kick: A. coup de pied de coté talon vers l'extérieur B. chassé bas de face talon vers l'intérieur*)

1. Passif - Stop kick avec le talon droit à l'extérieur.
2. Passif - Stop kick avec le talon gauche à l'extérieur.
3. Jambe droite devant - Défendre avec la jambe droite, talon vers l'extérieur.
4. Jambe gauche devant - Défendre avec la jambe gauche, talon vers l'extérieur.
5. Jambe gauche devant - Défendre avec la jambe droite, talon vers l'intérieur.
6. Jambe droite devant - Défendre avec la jambe droite, talon vers l'intérieur.

Stop kick contre les coups de pieds – assis sur une chaise.

1. Stop kick avec le talon droit à l'extérieur.
2. Stop kick avec le talon gauche à l'extérieur.

Stop kick contre les coups de pieds – assis/couché sur le sol.

1. Stop kick avec le talon droit à l'extérieur.
2. Stop kick avec le talon gauche à l'extérieur.

Stop kick contre les coup de pied de face/de coté venant de coté - assis sur une chaise.

1. Coté droit - stop kick avec le talon droit à l'extérieur.
2. Coté gauche - stop kick avec le talon gauche à l'extérieur.

Stop kick contre les coup de pied de face/de coté venant de coté - assis/couché sur le sol.

1. Coté droit - stop kick avec le talon droit à l'extérieur.
2. Coté gauche - stop kick avec le talon gauche à l'extérieur.

Défenses contre attaques membres inférieurs – défense interne avec le tibia contre les coups de pieds directs bas et les coups de genoux bas.

1. Passif – défendre une attaque membre droit avec le tibia gauche.
2. Passif – défendre une attaque membre gauche avec le tibia droit.
3. Jambe gauche devant – défendre avec le tibia gauche.
4. Jambe droite devant – défendre avec le tibia droit.

Défense contre coups de genoux – adversaire tirant la tête vers le bas.

1. Passif – défendre le genou droit avec le bras gauche.
2. Passif – défendre le genou gauche avec le droit.
3. Jambe gauche devant – défendre avec le gauche.
4. Jambe droite devant – défendre avec la droite.

Défenses contre attaques membres inférieurs – parade interne contre front kick bas.

1. Passive – main gauche pare(dévie) jambe droite.
2. Passive – main droite pare(dévie) jambe gauche
3. Jambe gauche devant – main gauche pare(dévie) jambe droite.
4. Jambe gauche devant – main gauche pare(dévie) jambe gauche.
5. Jambe droite devant – main droite pare(dévie) jambe droite.
6. Jambe droite devant – main droite pare(dévie) jambe gauche.

Défenses internes contre front kicks haut.

1. Passive – main gauche pare(dévie) jambe droite.
2. Passive – main droite pare(dévie) jambe gauche.
3. Jambe gauche devant – main gauche pare(dévie) jambe droite.
4. Jambe gauche devant – main gauche pare(dévie) jambe gauche.
5. Jambe droite devant – main droite pare(dévie) jambe droite.
6. Jambe droite devant – main droite pare(dévie) jambe gauche

Défenses internes contre front kicks haut – assis sur une chaise.

1. Main gauche pare(dévie) jambe droite.
2. Main droite pare(dévie) jambe gauche.

Défenses internes contre front kicks haut – assis sur le sol.

1. Main gauche pare(dévie) jambe droite.
2. Main droite pare(dévie) jambe gauche.

Défenses internes contre coup de pied écrasant – Couché sur le sol.

1. Mains hautes et agresseur debout au dessus du défenseur – Défendre coup de pied gauche avec défense interne bras droit.
2. Mains hautes et agresseur debout au dessus du défenseur – Défendre coup de pied droit avec défense interne bras gauche.
3. Mains en dehors et agresseur se tenant près du défenseur – Défendre coup de pied gauche avec défense interne bras droit.
4. Mains en dehors et agresseur se tenant près du défenseur – Défendre coup de pied droit avec défense interne bras gauche.

Défense externe contre les front et les sides kicks bas avec les mains croisés(devant).

1. Passif – Défense externe de la main droite contre coup de pied droit.
2. Passif – Défense externe de la main gauche contre coup de pied gauche.
3. Jambe gauche devant – Défense externe de la main droite.
4. Jambe droite devant – Défense externe de la main gauche.

Défense externe contre les front et side kicks médians(au corps) de coté.

1. Défense externe de la « main » droite contre un kick venant du coté droit.
2. Défense externe de la « main » gauche contre un kick venant du coté gauche
3. Jambe gauche devant – Défense externe de la « main » gauche contre un kick venant de la gauche.
4. Jambe droite devant – Défense externe de la « main » gauche contre un kick venant de la

gauche.

5. Jambe gauche devant – Défense externe de la « main » droite contre un kick venant de la droite.
6. Jambe droite devant – Défense externe de la « main » droite contre un kick venant de la droite.

Assis sur une chaise, défense contre un coup de pied au corps du coté.

1. Défense externe du bras droit contre un coup de pied provenant du coté droit.
2. Défense externe du bras gauche contre un coup de pied provenant du coté gauche.

Défense externe contre un front ou un side kick haut provenant du coté.

1. Passive – Défense externe du bras droit contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).
2. Passive – Défense externe du bras gauche contre un coup de pied provenant du coté gauche(poing fermé).
3. Jambe gauche devant – Défense externe du bras gauche contre un coup de pied provenant du coté gauche(poing fermé).
4. Jambe droite devant – Défense externe du bras gauche contre un coup de pied provenant du coté gauche(poing fermé).
5. Jambe gauche devant – Défense externe du bras droit contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).
6. Jambe droite devant – Défense externe du bras droit contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).

Assis sur une chaise, défense externe contre un coup de pied à la tête provenant du coté.

1. Défense externe du bras droit contre contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé)
2. Défense externe du bras gauche contre contre un coup de pied provenant du coté gauche(poing fermé)

Assis sur le sol, défense externe contre un coup de pied provenant du coté.

1. Défense externe du bras droit contre contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).
2. Défense externe du bras droit contre contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).

Couché sur le sol, défense contre un coup de pied de coté.

1. Défense externe du bras droit contre contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).
2. Défense externe du bras droit contre contre un coup de pied provenant du coté droit(poing fermé).

Défense externe contre un coup de pied circulaire bas.

1. Passif – parade tibiale gauche contre un circulaire droit.
2. Passif – parade tibiale droite contre un circulaire gauche.
3. Jambe gauche devant – Parade tibiale gauche contre un circulaire droit.

4. Jambe gauche devant – Parade tibiale gauche contre un circulaire gauche.
5. Jambe droite devant – Parade tibiale droite contre un circulaire droit.
6. Jambe droite devant – Parade tibiale droite contre un circulaire gauche.

Défense externe contre un coup de pied circulaire haut en partant en arrière.

1. Passif – parade externe bras gauche contre kick droit avec contre simultané en coup de pied offensif génitale gauche en partant en arrière(poing fermé).
2. Passif – parade externe bras droit contre kick gauche avec contre simultané en coup de pied offensif génitale droit en partant en arrière(poing fermé).
3. Jambe gauche devant - parade externe bras gauche contre kick droit avec contre simultané en coup de pied offensif génitale gauche en partant en arrière(poing fermé).
4. Jambe gauche devant - parade externe bras droit contre kick gauche avec contre simultané en coup de pied offensif génitale gauche en partant en arrière(poing fermé).
5. Jambe droite devant - parade externe bras gauche contre kick droit avec contre simultané en coup de pied offensif génitale droit en partant en arrière(poing fermé).
6. Jambe droite devant - parade externe bras droit contre kick gauche avec contre simultané en coup de pied offensif génitale droit en partant en arrière(poing fermé).

Assis/couché sur le sol, défense externe contre un coup de pied circulaire haut.

1. Défense externe du bras gauche contre coup de pied circulaire haut droit.
2. Défense externe du bras droit contre coup de pied circulaire haut gauche.

Défense contre un coup de pied circulaire haut en paradant par une avancée diagonale.

1. Passif – Bloquer le coup de pied haut droit avec une avancée diagonale gauche.
2. Passif – Bloquer le coup de pied haut gauche avec une avancée diagonale droite.
3. Jambe gauche devant – Bloquer le coup de pied haut droit avec une avancée diagonale gauche.
4. Jambe gauche devant – Bloquer le coup de pied haut gauche avec une avancée diagonale droite.
5. Jambe droite devant – Bloquer le coup de pied haut droit avec une avancée diagonale gauche.
6. Jambe droite devant – Bloquer le coup de pied haut gauche avec une avancée diagonale droite.

Assis sur une chaise, défense contre un coup de pied circulaire haut en paradant par une avancée diagonale(parade bras).

1. Bloquer le coup de pied haut droit avec une avancée diagonale gauche.
2. Bloquer le coup de pied haut gauche avec une avancée diagonale droite.

Défense contre un coup de pied circulaire haut en avançant et paradant des deux mains.

1. Passif – Bloquer le coup de pied haut droit.
2. Passif – Bloquer le coup de pied haut gauche.
3. Jambe gauche devant – Bloquer le coup de pied haut gauche.
4. Jambe gauche devant – Bloquer le coup de pied haut droit.
5. Jambe droite devant – Bloquer le coup de pied haut droit.
6. Jambe droite devant – Bloquer le coup de pied haut gauche.

Assis sur une chaise, défense contre un coup de pied circulaire haut en avançant et paradant

des deux mains.

1. Bloquer le coup de pied haut droit.
2. Bloquer le coup de pied haut gauche.

Assis sur le sol, défense contre un coup de pied circulaire haut en paradant des deux mains.

1. Bloquer le coup de pied haut droit.
2. Bloquer le coup de pied haut gauche.

Couché sur le sol contre un mur, défense contre un coup de pied circulaire en paradant des deux mains(haut et bas).

1. Bloquer le circulaire en étant couché sur coté droit.
2. Bloquer le circulaire en étant couché sur coté gauche.

Conditions requises pour le test

1. Connaître les techniques du présent niveau et des niveaux précédents.
2. 1min30 de frappes pieds-poings sur paos
3. 1min30 de frappes pieds-poings sur paos, en étant assis.
4. 1min30 de frappes pieds-poings sur paos, en étant couché.
5. 50 abdos.
6. 50 squatts
7. 50 pompes
8. 3 fois 2min de sparring(toutes protections)
9. Avoir 6 mois d'entrainements avec au moins 2h par semaine.