



Pratiquant Niveau 2

Coups de genou vers l'avant/droit/de face

1. Position passive – genou droit
 2. Position passive – genou gauche
 3. Jambe droite devant – genou droit
 4. Jambe droite devant – genou gauche
 5. Jambe gauche devant – genou droit
 6. Jambe gauche devant – genou gauche
- S'entraîner aux coups de genou à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de genou circulaire

1. Position passive – genou droit
 2. Position passive – genou gauche
 3. Jambe droite devant – genou droit
 4. Jambe droite devant – genou gauche
 5. Jambe gauche devant – genou droit
 6. Jambe gauche devant – genou gauche
- S'entraîner aux coups de genou à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de genou vers l'avant/droit/de face avec changement de jambe

1. Position Passive – changer de genou, avec le genou droit en premier
2. Position Passive – changer de genou, avec le genou gauche en premier
3. Jambe droite devant – changer de genou, avec le genou droit en premier
4. Jambe droite devant – changer de genou, avec le genou gauche en premier
5. Jambe gauche devant – changer de genou, avec le genou droit en premier
6. Jambe gauche devant – changer de genou, avec le genou gauche en premier

Coups de genou circulaire avec changement de jambe

1. Position Passive – changer de genou, avec le genou droit en premier
 2. Position Passive – changer de genou, avec le genou gauche en premier
 3. Jambe droite devant – changer de genou, avec le genou droit en premier
 4. Jambe droite devant – changer de genou, avec le genou gauche en premier
 5. Jambe gauche devant – changer de genou, avec le genou droit en premier
 6. Jambe gauche devant – changer de genou, avec le genou gauche en premier
- S'entraîner en alternant gauche, droit , coups de genou droit et circulaire

Coups de pied droit/de face

1. Position passive – coup de pied droit
 2. Position passive – coup de pied gauche
 3. Jambe droite devant – coup de pied droit
 4. Jambe droite devant – coup de pied gauche
 5. Jambe gauche devant – coup de pied droit.
 6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche.
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de pied de face avec pas en avant

1. Position passive – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 2. Position passive – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 3. Jambe gauche devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 4. Jambe gauche devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 5. Jambe droite devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 6. Jambe droite devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de pied de face en glissant vers l'avant

1. Position passive – coup de pied droit
 2. Position passive – coup de pied gauche
 3. Jambe droite devant – coup de pied droit
 4. Jambe droite devant – coup de pied gauche
 5. Jambe gauche devant – coup de pied droit
 6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de pied de face avec pas en arrière

1. Position passive – Pas en arrière jambe gauche, coup de pied jambe droite
2. Position passive – Pas en arrière jambe droite, coup de pied jambe gauche
3. Jambe gauche devant – Pas en arrière jambe droite, coup de pied jambe gauche
4. Jambe droite devant – Pas en arrière jambe gauche, coup de pied jambe droite

Pas bruyant

1. Position passive – pas bruyant jambe droite
2. Position passive – pas bruyant jambe gauche
3. Jambe gauche devant – pas bruyant jambe gauche
4. Jambe gauche devant – pas bruyant jambe droite
5. Jambe droite devant – pas bruyant jambe droite
6. Jambe droite devant – pas bruyant jambe gauche

Coup de pied défensif (d'arrêt) avant

1. Position passive – coup de pied droit
2. Position passive – coup de pied gauche
3. Jambe droite devant – coup de pied droit
4. Jambe droite devant – coup de pied gauche

Coup de pied défensif (d'arrêt) avec pas en avant

1. Position passive – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
2. Position passive – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
3. Jambe gauche devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
4. Jambe droite devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche

Coup de pied défensif couché au sol sur le dos

1. Coup de pied droit
 2. Coup de pied gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs et cibles : genoux, parties, visage

Coup de pied de côté avec pas en arrière

1. Position passive – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 2. Position passive – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 3. Jambe gauche devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 4. Jambe gauche devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 5. Jambe droite devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 6. Jambe droite devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coup de pied de côté avec pas en avant

1. Position passive – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
2. Position passive – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
3. Jambe gauche devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
4. Jambe gauche devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
5. Jambe droite devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
6. Jambe droite devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche

Coup de pied de côté en glissant

1. Position passive – coup de pied droit
2. Position passive – coup de pied gauche
3. Jambe droite devant – coup de pied droit
4. Jambe droite devant – coup de pied gauche
5. Jambe gauche devant – coup de pied droit
6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche

Coup de pied circulaire

1. Position passive – coup de pied droit
 2. Position passive – coup de pied gauche
 3. Jambe droite devant – coup de pied droit
 4. Jambe droite devant – coup de pied gauche
 5. Jambe gauche devant – coup de pied droit
 6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coup de pied circulaire avec pas en avant

1. Position passive – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 2. Position passive – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 3. Jambe gauche devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 4. Jambe gauche devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
 5. Jambe droite devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 6. Jambe droite devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coup de pied “crochet”

1. Jambe droite devant – coup de pied jambe droite
 2. Jambe gauche devant – coup de pied jambe gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coup de pied “crochet” avec un pas

1. Jambe droite devant – Pas jambe gauche, coup de pied jambe droite
 2. Jambe gauche devant – Pas jambe droite, coup de pied jambe gauche
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de pied de face alternés

1. Position passive – coup de pied droit en premier
 2. Position passive – coup de pied gauche en premier
 3. Jambe droite devant – coup de pied droit en premier
 4. Jambe droite devant – coup de pied gauche en premier
 5. Jambe gauche devant – coup de pied droit en premier
 6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche en premier
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Coups de pied circulaires alternés

1. Position passive – coup de pied droit en premier
2. Position passive – coup de pied gauche en premier
3. Jambe droite devant – coup de pied droit en premier
4. Jambe droite devant – coup de pied gauche en premier
5. Jambe gauche devant – coup de pied droit en premier

6. Jambe gauche devant – coup de pied gauche en premier
- S'entraîner aux coups de pieds à différentes hauteurs (Bas et haut)

Balayage avant (de face)

1. Jambe droite devant – Balayage jambe droite
2. Jambe gauche devant – Balayage jambe gauche

Balayage arrière (de dos)

1. Jambe droite devant – Balayage jambe droite
2. Jambe gauche devant – Balayage jambe gauche

Rythmes

1. Sans connections
 2. rythme 1 and 2
 3. rythme 1.5
 4. Rythme enchaîné
 5. Rythme simultané
- Entraîner les différents rythmes avec les mains, les pieds et en mixant les techniques.

Feintes tactiques

1. Hauteur changeante, feindre haut et frapper bas
 2. Directions différentes
 3. Timing
- S'entraîner avec les techniques de mains seulement, les techniques de pieds seulement, mixer les techniques

Combinaisons

1. Combinaisons de techniques de pieds.
2. Combinaisons de techniques de mains et de pieds.

Roulades

1. Arrière sur l'épaule gauche
 2. Arrière sur l'épaule droite
 3. Avant sur l'épaule gauche
 4. Avant sur l'épaule droite
 5. De côté sur la droite
 6. De côté sur la gauche
 7. Combinaison de roulades avant - arrière
 8. Combinaison de roulade avant et de chute arrière
- S'entraîner aux roulades en hauteur et en longueur

Requis pour le Test

- Connaître les techniques du grade concerné et tous les grades précédents
- 45 Secondes de techniques de poings et de pieds dans les paos en position debout
- 45 Secondes de techniques de poings et de pieds dans les paos en position assise (chaise)
- 45 Secondes de techniques de poings et de pieds dans les paos en position couchée (sur le dos)
- 30 Abdos
- 20 Pompages
- 30 Squats
- Avoir fréquenté les cours pendant minimum 6 mois, à raison de 2 h d'entraînement par semaine