

# CEINTURE JAUNE

## ROULADES / CHUTES

Roulade avant ep droite	
Roulade arrière ep gauche	
Chute avant	
Chute arrière	

## S E L F

Etranglement avant pique	
Etranglement avant crochetage	
Etranglement de côté	
Etreinte de cou de côté	
Etranglement arrière sur place	
Etranglement arrière tiré	

Utilisation d'objets sur place	
Vs menaces : parties ou gorge	

## PIEDS POINGS

<b>B A S E S</b>	Position de garde	
	Garde de côté	
	Déplacements	
	Déplacements + frappes	
	Shadow	

<b>A T T A Q U E S</b>	Direct gauche et droite garde et pos nat	
	Frappe en paume	
	Frappe en pique	
	Poings bas en attaque et déf	
	Marteau	
	Coup de genou direct, circulaire	
	Coup de pied direct	
	Coup de pied de côté	
	Coup de pied direct arrière	
	Coup de tête	
	8 coups de coude	
	Enchaînement pieds poings	

<b>D E F E N S E S</b>	Déf intérieure vs poing direct	
	Déf vers le bas vs poing direct	
	Déf contre simultané	
	Déf int. vs poing direct au corps	
	Déf vs coups de pieds bas Garde et position naturelle	
	De position naturelle : avancer + coup de pied direct	
	360° Garde et position naturelle	