



1 - Chute et roulade.

A- CJ3 -p10-11 Chute amortie vers l'avant.

B- CJ3 -p10-11 Chute en arrière.

2 - Enchaînement technique de coup de poing.

Tous les coups se feront en position neutre et en garde.

A- CJ7-p19-23 Coup de poing au ventre en avançant, (gauche et droite).

B- CJ7-p19-23 Coup de poing au ventre en reculant (gauche et droite).

C- CJ8-p24 Combinaison de tous les coups de poings.

D- CJ9-p26 Tous les coups de coude.

3 - Coups de pied et genoux.

A- CJ11-p39 Coup de genou circulaire.

B- CJ11-p39 Coup de pied circulaire.

C- CJ11-p39 Coup de pied armé sur le côté. *Défonçant.*

4 - Shadow-boxing. 1 minute.

CJ12-p46 Déplacement en garde avec enchaînement constant des techniques de base pied poing.

5 - Défense contre coup de poing.

De la position neutre.

A- CJ13-p48 Contre un coup direct au visage: défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct poing ou paume.

B- CJ18-p58 Contre une grande claqué à la tête: défense 360° + contre simultanée.

De la position de garde.

C- CJ13-p48 - Contre un coup direct au visage: défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct poing ou paume.

6 - Défenses contre coup de pied partie génitales.

De la position neutre.

A- CJ15-p54 Bloquer avec le pied gauche ou droit.

De la position de garde.

B- CJ15-p54 Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.

C- CJ15-p54 Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche et du droit.

7 - Dégagement étranglement de face.

Défense contre un étranglement à deux mains de face.

A- CJ20-p66 Crochetage des mains de l'agresseur et donnez un coup de pied direct au tibia **ou** un coup de genou dans le ventre, suivi d'un coup de coude au visage.

Défense contre un étranglement à deux mains de côté.

B- CJ20-p66 Crochetage d'une main puis frappe de coude sur le corps ou la tête de l'agresseur.