

COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – VERTE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de poing position fixe. Le défenseur esquive en se déplaçant en angle en position sur 1 jambe.



La contre-attaque est un coup de pied de côté.



Le défenseur termine en position en L double blocage mains fermées.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – VERTE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant avance en position de marche avec un coup de poing niveau moyen en opposé. Le défenseur recule en effectuant un blocage crocheté.



Le défenseur se déplace vers l'avant en ramenant la jambe arrière à mi-chemin.



Il avance ensuite l'autre jambe de façon à contre-attaquer d'un coup de coude en position de marche en opposée.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – VERTE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de poing niveau haut position de marche. Le défenseur recule la jambe du même côté en effectuant un blocage haut latéral avec appui.



Le défenseur ramène la jambe avant vers l'arrière.



Et il contre-attaque avec un coup du revers du poing position en X.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – BLEUE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant avance en position en L avec un coup de poing niveau bas. Le défenseur avance en effectuant un blocage soulevé en position arrière rapprochée.



Le défenseur contre-attaque avec un coup de pied avant fouetté.



Il termine ensuite avec un double blocage mains fermées en position arrière rapprochée.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – BLEUE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de poing niveau moyen position de marche. Le défenseur recule en bloquant avec un tranchant de main inversé position en L.



Le défenseur ramène sa jambe avant.



Il avance l'autre jambe pour contre-attaquer avec un double coup de poing inversé à l'abdomen.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – BLEUE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant avance en position de marche avec un coup de poing niveau haut. Le défenseur avance en effectuant un blocage en W en position assise.



Le défenseur ramène sa jambe avant vers l'arrière.



Il contre-attaque avec un coup du bout des doigts en position de marche.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – BLEUE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de poing niveau moyen position de marche. Le défenseur recule en bloquant avec un blocage moyen position en L.



Le défenseur ramène sa jambe avant.



Et il contre-attaque avec un coup du bout des doigts niveau bas en position de marche opposée.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – ROUGE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de pied avant niveau bas. Le défenseur recule la jambe du même côté en bloquant avec un blocage en X vers le bas en position de marche.



Le défenseur ramène sa jambe avant vers l'arrière.



Il contre-attaque avec un coup de coude position en L à l'abdomen en déplaçant l'autre jambe.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – ROUGE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaque est un coup de poing niveau haut position de marche. Le défenseur effectue un blocage intérieur/extérieur niveau haut en position debout.



Le défenseur transfère son poids sur la jambe arrière.



Et il contre-attaque avec coup de poing niveau moyen en opposé en position en L.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – ROUGE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant avance en coup de poing position de marche opposée. Le défenseur recule en position en L en effectuant un blocage en X mains ouvertes.



Le défenseur ramène sa jambe avant vers l'arrière en se retournant, de façon à contre-attaquer avec un coup de pied de côté retourné.



Il termine en position en L double défense mains fermées.



COMBAT ARRANGÉ 1 PAS – ROUGE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant avance en effectuant un coup du tranchant de la main inversée position de marche opposée. Le défenseur esquive en se déplaçant vers l'arrière en position en L double défense mains fermées.



Le défenseur contre-attaque en effectuant un coup de pied de côté sauté.



Il termine en position en L double défense mains fermées.

