

## COMBAT ARRANGÉ 2 PAS – JAUNE I

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant recule la jambe en position en L en effectuant un double blocage mains fermées et avise son partenaire qu'il est prêt à attaquer.



La 1<sup>ère</sup> attaque est un coup du tranchant de la main du haut vers le bas. Le défenseur bloque à l'aide d'un blocage haut. Les participants doivent être talon à talon pour avoir la bonne distance.



La 2<sup>e</sup> attaque est un coup de pied avant fouetté niveau bas. Le défenseur bloque à l'aide d'un blocage bas main ouverte en position assise.



**Après son coup de pied, l'attaquant prend une position de marche double blocage bas.**



**Le défenseur contre-attaque avec un coup de pied de côté niveau moyen.**



Suivi d'un coup du tranchant de la main au niveau du cou. Le cri se fait sur la 2<sup>e</sup> contre-attaque.



## COMBAT ARRANGÉ 2 PAS – VERTE

Position de départ : les 2 participants sont en position parallèle



L'attaquant recule la jambe en position en L en effectuant un double blocage mains fermées et avise son partenaire qu'il est prêt à attaquer.



La 1<sup>ère</sup> attaque est un coup de pied circulaire niveau moyen. Le défenseur bloque en effectuant un double blocage mains fermées en position en L.



Après le coup de pied circulaire, l'attaquant avance en effectuant un coup de poing position de marche. Le défenseur bloque de la même façon.



Le défenseur se retourne de façon à effectuer un coup de pied de côté retourné niveau moyen.



**Après le coup de pied, il termine en position en L double défense mains fermées.**

