

PASSAGES DE GRADES KARATE-CONTACT

	SHADOW	CONVENTIONNEL	SERIES	APPLICATIONS	PERCUSSIONS	ASSAULTS
JAUNE	Statique : <ul style="list-style-type: none"> • Poings • Pieds 	1x en approche, 1X vitesse réelle : <ul style="list-style-type: none"> • 1 tech de poing direct • 1 tech de pied direct 	-	-	Bouclier : <ul style="list-style-type: none"> • Poings • Pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Chacun son tour : Toucher les gants...
: ORANGE	Statique : <ul style="list-style-type: none"> • Esquive • Parades / Poings • Pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tech de poing direct • Pied circulaire • pied latéral 	-	-	Cibles <ul style="list-style-type: none"> • Poings • Pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaques souples en poings vs défense • Attaques souples en pieds vs défense
VERT	Déplacement (linéaire) : <ul style="list-style-type: none"> • Esquive • Parades / Poings • Pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • enchainement de 2 poings directs • ench poing-pied 	<ul style="list-style-type: none"> • 1^e série 	-	Sac <ul style="list-style-type: none"> • Poings • Pieds • Liaison 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaques en Poings, Défense et remise en jambe
BLEU	<ul style="list-style-type: none"> • Dépl. linéaire / esquive partielle • Liaison : au moins 3 tech dont 1 jmb. 	<ul style="list-style-type: none"> • enchainement de 2 poings directs • 1 tech. De pied • ench pied-poing 	<ul style="list-style-type: none"> • 2^e série 	<ul style="list-style-type: none"> • Appli. 1^e série 	Cibles <ul style="list-style-type: none"> • Poings • Pieds • Liaison 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaques en jambes, défense et remise en poings
MARRON	<ul style="list-style-type: none"> • Dépl. linéaire / esquive partielle • Poings directs, parades, blocages • Pieds face, circulaire et latéral • Liaison : au moins 3 tech dont 1 jmb. 	<ul style="list-style-type: none"> • enchainement de 2 poings directs • pied direct • pied circulaire • pied latéral • ench poing-pied • ench pied-poing 	<ul style="list-style-type: none"> • 1^e série • 2^e série 	<ul style="list-style-type: none"> • Appli. 1^e série • Appli. 2^e série 	<ul style="list-style-type: none"> • Cibles • Bouclier/sac 	<ul style="list-style-type: none"> • Attaques en poings, Défense et remise en jambe • Attaques en jambes, défense et remise en poings