

Epreuve-preuve N°1 (cycle 3)

- A chaque arrêt de mon partenaire, je déclenche une attaque d'un seul coup.
- L'attaque ne doit pas être trop forte
- L'attaque doit être à distance pour les jambes
- Une attaque portée avec les poings doit se réaliser avec le devant du gant
- Une attaque avec le pied doit toucher uniquement avec ce dernier
- L'observateur note le coup réalisé : F pour fouetté, C pour chassé, D pour direct, C pour crochet ; et la hauteur : fig pour figure, méd pour ventre et bas pour les jambes
- Si l'attaque n'est pas bonne, l'observateur met une croix dans la case
- Pour réussir l'épreuve-preuve, je dois réussir sept essais avec quatre coups différents

NOM	Essai n°1	Essai n°2	Essai n°3	Essai n°4	Essai n°5	Essai n°6	Essai n°7	Essai n°8	Essai n°9	Essai n°10

NOM	Essai n°1	Essai n°2	Essai n°3	Essai n°4	Essai n°5	Essai n°6	Essai n°7	Essai n°8	Essai n°9	Essai n°10