

Epreuve-preuve N°1 (cycle 4)

- A chaque arrêt de mon partenaire, je déclenche une attaque de deux coups.
- 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, R pour revers ; 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
- A l'issue de l'attaque, le partenaire riposte avec un coup de pied ou de poing figure, médian ou bas. Je dois réaliser une parade pour ne pas être touché.

NOM	Actions	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
	Attaques										
	Parades										
	Attaques										
	Parades										

NOM	Actions	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
	Attaques										
	Parades										
	Attaques										
	Parades										