



NOM DE LA TECHNIQUE

Solo drill de transition percussion, attaques circulaires de jambes et défense d'attaque double aux jambes

THÈME TECHNIQUE

T1 > Transition percussions > lutte

SITUATION TECHNIQUE

En attaque

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

 00:05

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE



AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



PRÉREQUIS

- > avoir abordé la motricité de base de percussion et de projection
- > avoir abordé les frappes en poings, les saisies de jambe circulaire et les esquives de jambes doubles
- > avoir effectué un échauffement général et spécifique au préalable

CRITÈRES DE RÉUSSITE

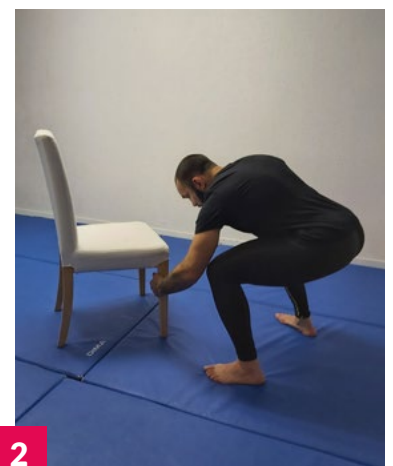


SITUATION 01

- 1** | Effectuer un enchaînement de frappes en poing face à la chaise.
- 2** | Effectuer une saisie de jambe simple circulaire.



1



2

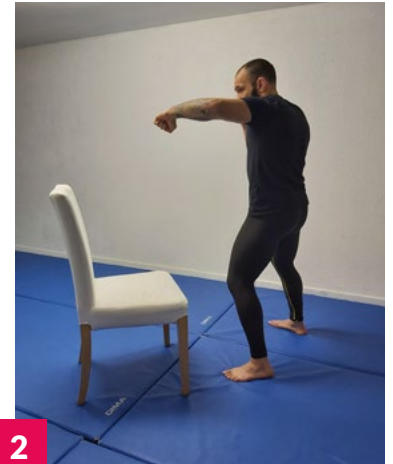


NOM DE LA TECHNIQUE

Solo drill de transition percussion, attaques circulaires de jambes et défense d'attaque double aux jambes

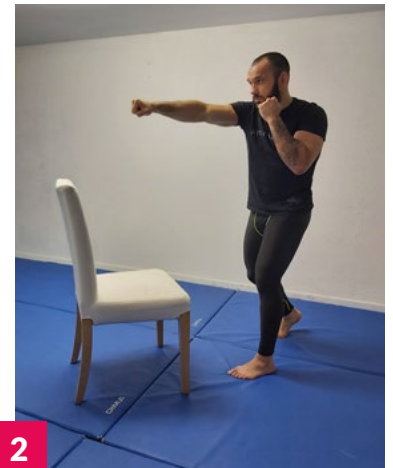
SITUATION 02

- 1 | Effectuer une défense de saisie double au jambe face à la chaise.
- 2 | Effectuer un enchaînement de frappes en poing face à la chaise.



SITUATION 03

- 1 | Effectuer une saisie de jambe simple circulaire sur l'autre pied avant de la chaise.
- 2 | Effectuer un enchaînement de frappes en poing face à la chaise.



COMMENTAIRES

Complexifications :

- > Effectuer des enchaînements pieds-poings
- > Attaque sur les pieds arrières de la chaises
- > Changer de garde/de distance pendant la séquence
- > Travailler en interval