



NOM DE LA TECHNIQUE

Drill en ligne : transition

THÈME TECHNIQUE

T2 > Transition lutte <-> sol

SITUATION TECHNIQUE

Défense

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

00:05

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE



AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



PRÉREQUIS

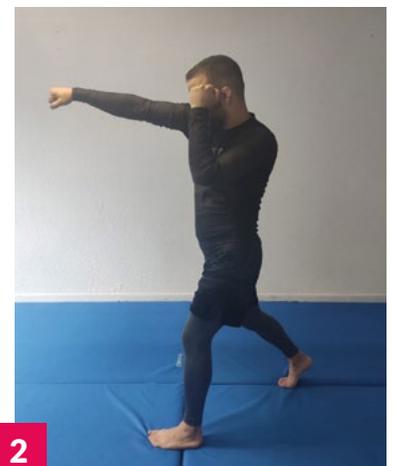
- > avoir effectué au préalable un échauffement général
- > avoir abordé les techniques basiques des familles percussions et projections

CRITÈRES DE RÉUSSITE



SITUATION 01

1 & 2 | Effectuer un enchaînement de frappes.





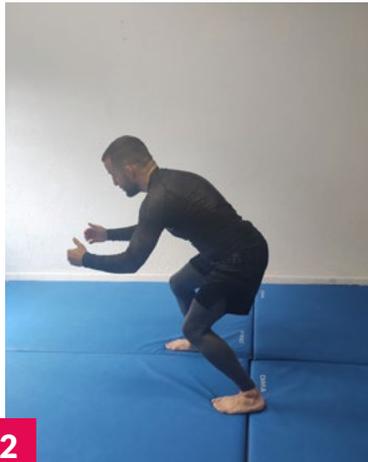
NOM DE LA TECHNIQUE

Drill en ligne : transition

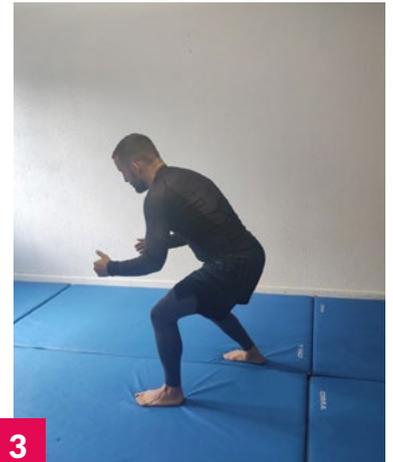
SITUATION 02



1



2

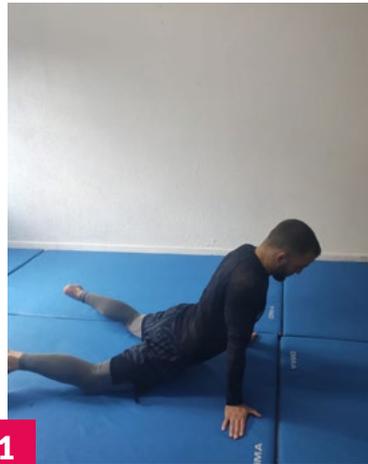


3

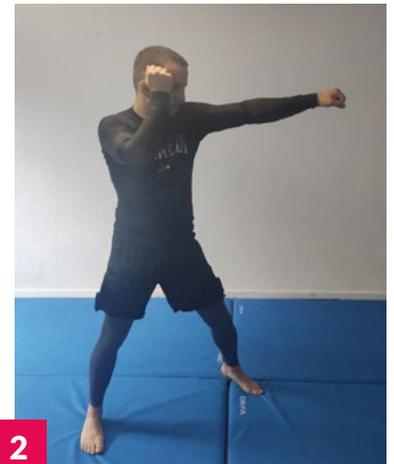
> Effectuer une attaque médiane aux jambes sans poser le genou au sol en trois pas.

SITUATION 03

- 1 | Pivoter à 180° et effectuer une esquive de jambe (défense de saisie double aux jambes).
- 2 | Se relever et recommencer la séquence par les frappes.



1



2

COMMENTAIRES

Complexifications :

- > Effectuer l'enchaînement en intervalle training.
- > Effectuer l'exercice avec un élastique.