

KICK-BOXING

KICK-BOXING



FRANCE

LES GRADES TECHNIQUES

**LES CEINTURES DE COULEURS ADULTES
(UNIQUEMENT LES CEINTURES OR)**

LES CEINTURES DE COULEURS ENDANTS (8 A 17 ANS)

PROGRESSION TECHNIQUE DE KICK BOXING

PREAMBULE

Les progrès techniques des pratiquants de kick-boxing sont sanctionnés par 5 niveaux techniques qui permettent d'obtenir 5 Ceintures suivantes :

Ceinture Jaune
Ceinture Orange
Ceinture Verte
Ceinture Bleue
Ceinture Marron

Délivrance de grades techniques :

1) les ceintures de couleur :

Les ceintures de couleur sont délivrées par le professeur ou le moniteur au sein du club.

La série des ceintures de couleur correspond à la période d'initiation.

Les élèves peuvent commencer les compétitions, sous formes d'assaut à partir de la ceinture orange et sous réserve de l'acceptation du professeur.

2) Les ceintures enfants (8 à 17 ans) :

La difficulté des enfants réside dans le fait d'une motivation extrinsèque de celui-ci « à savoir, comment le motiver constamment sans le faire évoluer trop vite ? »

D'après le règlement du passage de grades adulte. Il confère une progression technique tous les 6 mois, donc la ceinture noire au bout de ...4 ans de licence !

Ce qui revient à dire que mon fils peut en commençant le Kick Boxing à 6 ans être ceinture noire à 11 ans.

Il y aurait quand même une solution par un passage adapté aux enfants. Le passage « découpé » et évolutif sous forme d'écusson correspondant au grade de celui-ci

(Ex : Ceinture orange bronze, ceinture verte argent, ceinture jaune or).

Chaque ceinture serait sanctionnée par trois passages obligatoires et évolutifs :

- Ceinture X bronze
- Ceinture X argent
- Ceinture X or

Remarque :

1) Toutes les situations sont à concevoir à deux, en déplacement et dans une surface délimitée.

Les exercices proposés ne sont que des exemples montrant une « capacité à ... » et un « savoir-faire ... ».

Ils peuvent être remplacés par n'importe quel exercice exigeant le même niveau de compétence.

2) Les ceintures blanches et jaunes seront considérées comme des paliers.

Les ceintures oranges et vertes permettent l'accès à la compétition en assaut.

les ceinture bleues et marrons permettent l'accès à la compétition plein contact si l'âge et l'accord du professeur l'autorisent.

Chronologie Idéale

Ceinture Proposée	âge	Temps progression
<u>JAUNE</u>		
Jaune bronze, argent, or	8/9 ans	18 mois
<u>ORANGE</u>		
Orange bronze, argent, or	10/11 ans	18 mois
<u>VERTE</u>		
Verte bronze, argent, or	12/13 ans	18 mois
<u>BLEUE</u>		
Bleue bronze, argent, or	14/15 ans	18 mois
<u>MARRON</u>		
Marron bronze, argent, or	15 /16 ans	2 saisons
<u>NOIRE JEUNE</u>		
	17 ans	
<u>NOIRE 1^{er} DEGRE</u>		
	18 ans	

JAUNE

**CEINTURE JAUNE
BRONZE**

1) Position :

Savoir se mettre en garde et pouvoir réaliser à partir de cette garde :
Toutes les techniques correspondantes à son niveau.

2) Techniques de bras :

Direct du bras avant figure
Direct du bras arrière figure

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES

3) Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)
Round Kick (coup de pied circulaire)
Low Kick (coup de pied bas)

4) Shadow boxing : l' dans le vide

5) Enchaînements :

⇒ Low kick et Middle Kick : simple / doublé même jambe (sur place)
⇒ Direct figure bras arrière et front kick jambe avant
⇒ Round Kick arrière, pose du pied en avant et direct figure bras arrière

- Après déplacements : front-Kick jambe arrière / parade chassée et riposte (libre)

- Après déplacements : round Kick médian Jambe arrière /parade en opposition et riposte libre

6) Assaut avec sparring 2*1

CEINTURE JAUNE ARGENT

1) Position :

Savoir se mettre en garde et pouvoir réaliser à partir de cette garde :
Toutes les techniques correspondantes à son niveau.

2)Techniques de bras :

Direct du bras avant figure
Direct du bras arrière figure
Crochet bras avant et arrière

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES

3)Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)
Round Kick (coup de pied circulaire)
Low Kick (coup de pied bas), middle (médian)
Side Kick (Coup de Pied de côté)

4)Shadow boxing : l' dans le vide

5)Enchaînements :

⇒ Low kick et Side Kick : simple / doublé même jambe (sur place)
⇒ Crochet bras avant figure et direct figure bras avant
⇒ Low Kick intérieur Jambe avant, pose du pied en décalage side Kick Médian Jambe arrière

- Après déplacements : low Kick jambe arrière / esquive par changement de garde remis low Kick jambe arrière
- Après déplacements : Crochet large bras arrière /esquive rotative et remise en crochet large bras arrière (ou direct)
- Après déplacements : low Kick jambe avant / Blocage relise crochet bras arrière

6) Assaut avec sparing 2*1

CEINTURE JAUNE

OR

1) Position :

Savoir se mettre en garde et pouvoir réaliser à partir de cette garde :
Toutes les techniques correspondantes à son niveau.

2)Techniques de bras :

Direct du bras avant figure
Direct du bras arrière figure
Crochet bras avant et arrière

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES

3)Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)
Round Kick (coup de pied circulaire)
Low Kick (coup de pied bas), middle (médian)
Side Kick (Coup de Pied de côté)
High et back kick

4)Shadow boxing : l' dans le vide

5)Enchaînements :

⇒ Direct figure bras avant doublé et direct au corps bras arrière (sur place)
⇒ Crochet figure bras arrière et direct au corps bras avant
⇒ Direct figure bras avant et low kick jambe arrière
⇒ Low kick et middle kick sans reposer

- Après déplacements : direct au corps bras avant / parade chassée bras arrière et remise direct figure bras avant
- Après déplacements : low kick jambe arrière / esquive en rompant et riposte par middle kick arrière
- Après déplacements : back Kick / parade en opposition et riposte crochet large bras arrière

6)Assaut avec sparing 2*1

7)Assaut à thème : 2*1'

Parade, esquive ou blocage / riposte libre d'un coup sur une attaque libre d'un coup.
Attaque aux pieds pour la 1^{ère} reprise ; pour la 2^{ème} : attaque aux poings

ORANGE

CEINTURE ORANGE BRONZE

1) Position :

Savoir se déplacer, en avant et en reculant, à droite et à gauche (noté sur 5)

2) Esquives : Correspondantes aux attaques pratiquées

Blocages : Correspondantes aux attaques pratiquées

Parades chassées : Correspondantes aux attaques pratiquées (noté sur 20)

3) Techniques de bras :

Direct du bras avant et arrière figure

Direct du bras arrière et arrière corps

Crochet bras avant et arrière figure et corps

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES (noté sur 20)

3) Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)

Round Kick (coup de pied circulaire)

Low Kick (coup de pied bas), middle (médián)

Side Kick (Coup de Pied de côté)

High kick et back kick

- Tous les coups tournants au corps et visage
- Toutes les techniques de jambes doivent être doublées des jambes avant et arrière (noté sur 20)

4) Shadow boxing : l' dans le vide (noté sur 5)

5) Enchaînements :

⇒ Direct figure bras avant doublé et direct au corps bras arrière (sur place)

⇒ Crochet figure bras avant et low kick jambe arrière

⇒ Low kick et middle kick sans reposer

- Après déplacements : direct au corps bras avant / parade chassée bras arrière et remise direct figure bras avant

- Après déplacements : low kick jambe arrière / esquive en rompant et riposte par middle kick arrière

- Après déplacements : back Kick / parade en opposition et riposte crochet large bras arrière (noté sur 20)

6) Assaut avec sparing 2*1' (noté sur 20)

7) Assaut à thème : 2*1'

Parade, esquive ou blocage / riposte libre d'un coup sur une attaque libre d'un coup. Attaque aux pieds pour la 1^{ère} reprise ; pour la 2^{ème} : attaques aux poings (noté sur 20)

TOTAL SUR 130 MOYENNE 12/20

CEINTURE ORANGE ARGENT

1) Position :

Acquisition d'une coordination correcte dans les enchaînements simples (maîtrise de l'équilibre statique et en situation à deux dans une surface délimitée)

2) Esquives : Correspondantes aux attaques pratiquées

Blocages : Correspondantes aux attaques pratiquées

Parades chassées : Correspondantes aux attaques pratiquées

3) Techniques de bras :

Direct du bras avant et arrière figure
Direct du bras arrière et arrière corps
Crochet bras avant et arrière figure et corps
Uppercut bras avant et arrière figure

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES

4) Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)
Round Kick (coup de pied circulaire)
Low Kick (coup de pied bas), middle (médian)
Side Kick (Coup de Pied de côté)
High kick et back kick

- Tous les coups tournants au corps et visage
- Toutes les techniques de jambes doivent être doublées des jambes avant et arrière
- Coup de genoux direct avant et arrière

5) Shadow boxing : l' dans le vide

6) Enchaînements :

⇒ Side kick sauté croisé médian et low kick arrière (sur place)
⇒ Crochet figure bras arrière et crochet figure bras avant (sur place)
⇒ Low kick et middle kick (sans reposer) **pose du pied round side kick**
(coup de pied de côté tournant)

- Après déplacements : Crochet figure bras arrière / parade bloquée du bras avant remise crochet figure bras arrière

- Après déplacements : Crochet figure bras avant / esquive en retrait et remise par direct figure bras avant

- Après déplacements : front Kick jambe avant / parade chassée remise low kick jambe avant

- Après déplacements : High Kick / parade bloquée remise side kick

7) Assaut avec sparing 2*1'

8) Assaut à thème : 2*1'

Parade, esquive ou blocage / riposte libre d'un coup sur une attaque libre d'un coup. Attaque aux pieds pour la 1^{ère} reprise ; pour la 2^{ème} : attaques aux poings

9) **Arbitrage :** règle de base de l'arbitrage : commandement de l'arbitre et placement dans le ring.

CEINTURE ORANGE

OR

1) Position :

Acquisition d'une coordination correcte dans les enchaînements simples (maîtrise de l'équilibre statique et en situation à deux dans une surface délimitée)

2) Esquives : Correspondantes aux attaques pratiquées

Blocages : Correspondantes aux attaques pratiquées

Parades : Correspondantes aux attaques pratiquées

3) Techniques de bras :

Direct du bras avant et arrière figure
Direct du bras arrière et arrière corps
Crochet bras avant et arrière figure et corps
Uppercut bras avant et arrière figure
Uppercut bras avant et arrière au corps

ENCHAINEMENTS ET ETUDES SOUS DIFFERENTES FORMES DES COUPS PRECITES

4) Techniques de jambes :

Front Kick (coup de pied de face)
Round Kick (coup de pied circulaire)
Low Kick (coup de pied bas), middle (médian)
Side Kick (Coup de Pied de côté)
High kick et back kick

- Tous les coups tournants au corps et visage
- Toutes les techniques de jambes doivent être doublées des jambes avant et arrière
- Faire travailler en contre et remise

5) Shadow boxing : l'dans le vide

6) Enchaînements : ⇒ Revers figure jambe arrière + direct bras avant et arrière suivi d'un front kick

⇒ Front kick jambe avant et middle kick arrière sauté

⇒ Crochet figure bras avant + uppercut corps bras et direct figure bras avant

- Après déplacements : front kick jambe arrière / parade chassée riposte par revers jambe avant

- Après déplacements : Crochet corps bras arrière / parade bloquée bras avant pas de côté intérieur riposte direct figure bras arrière

- Après déplacements : Crochet corps bras avant / parade bloquée bras arrière riposte par crochets figure bras avant et arrière

- Après déplacements : High Kick / parade bloquée remise side kick

7) Assaut avec sparing 2*1'

8) Assaut à thème : 2*1'

Parade, esquive ou blocage / riposte libre d'un coup sur une attaque libre d'un coup. Attaque aux pieds pour la 1^{ère} reprise ; pour la 2^{ème} : attaques aux poings

9) Arbitrage : règle de base de l'arbitrage : commandement de l'arbitre et placement dans le ring, expliquer comment fonctionne une feuille de juge.

VERTE

CEINTURE VERTE BRONZE

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Techniques :

1. Anglaise :
 - esquive rotative
 - travail de corps à corps (défense et contre attaque)
2. Kick Boxing :
 - Hook kick (coup de pied croissant intérieur et extérieur)
 - Round back kick (revers tournant)

3) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

- Voir tableau

4) Assauts :

- 2' en pieds
- 2' en pieds poings
- 2' en poings

Technique jambe	Ceinture verte bronze		
Side kick arrière	Esquive partielle		
Middle kick avant	Parade bloquée		
Direct arrière visage	Esquive latéral buste		
low kick arrière	Changement de garde		
High kick avant	Parade bloquée		
Direct avavt	Parade bloquée		
Direct arrière	Esquive latérale		
Assaut à thème			
2*2'			
Attaquant A	Contre attaquant B		
Liaison pieds poings (libre)	Pieds/poings		
Cible libre /maximum 3 coups	La première arme est obligatoire en ligne basse		

CEINTURE VERTE ARGENT

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Techniques :

2. Anglaise :
- esquive rotative
 - travail de corps à corps (défense et contre attaque)
2. Kick Boxing :
- Hook kick (coup de pied croissant intérieur et extérieur)
 - Round back kick (revers tournant)
 - cresson kick (coup de pieds retombant)

3) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

- Voir tableau

4) Assauts :

- 2' en pieds
- 2' en pieds poings
- 2' en poings

Technique jambe	Ceinture verte argent		
Revers tournant figure	Esquive sur place par retrait du buste		
side kick avant	Parade bloquée		
Low kick avant	blocage		
Direct avant visage	Parade bloquée arrière		
Direct arrière visage	Esquive latéral		
Crochet avavt visage	Parade bloquée avant bras		
Décalage midle kick avant	Parade bloquée		
Assaut à thème			
2*2'			
Attaquant A	Contre attaquant B		
Liaison poings / pieds	poings / Pieds		
Cible libre /maximum 3 coups	Cible libre / maximum 3 coups		

CEINTURE VERTE OR

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Techniques :

3. Anglaise :
 - esquive rotative
 - travail de corps à corps (défense et contre attaque)
2. Kick Boxing :
 - Hook kick (coup de pied croissant intérieur et extérieur)
 - Round back kick (revers tournant)
 - cresson kick (coup de pieds retombant)

3) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

- Voir tableau

4) Assauts :

- 2' en pieds
- 2' en pieds poings
- 2' en poings

Technique jambe	Ceinture verte or			
Direct avant visage	Parade visage			
Round back kick	Esquive partielle			
Side kick (figure)	Esquive partielle			
Directe avant corps	Parade bloquée avant bras			
Directe arrière corps	Parade bloquée avant bras			
High kick avant	Parade chassée			
Low kick avant	Blocage			
Crochet avant visage	Esquive rotative			
Uppercut arrière médian	Parade bloquée avant bras			
Assaut à thème 2*2'				
Attaquant A	Contre attaquant B			
Liaison poings	Liaison pieds poings Pieds			
3 ou 4 coups donnés	maximum 4 coups			
En ligne haute ou médian	Les 3 niveaux sont obligatoires			
Liaison pieds poings	Liaison pieds poings pieds			
3 ou 4 coups donnés	Maximum 4 coups libres cible			
Dont 1 tournant				

**CEINTURE BLEUE
BRONZE**

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

Tous les coups de pieds et poings ainsi que tous les enchaînements pieds poings et poings pieds demandés

- Voir tableau

3) Assauts :

- un round en poings
- un round en pieds
- un round en pieds poings

Technique jambe	Ceinture bleue bronze			
Side kick arrière	Esquive partielle			
Middle kick avant	Parade bloquée			
Direct arrière visage	Esquive latéral buste			
low kick arrière	Changement de garde			
High kick avant	Parade bloquée			
Direct avavt	Parade bloquée			
Direct arrière	Esquive latérale			
Assaut à thème				
2*2'				
Attaquant A	Contre attaquant B			
Liaison pieds poings (libre)	Pieds/poings			
Cible libre /maximum 3 coups	La première arme est obligatoire en ligne basse			

CEINTURE BLEUE ARGENT

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

Tous les coups de pieds et poings ainsi que tous les enchaînements pieds poings et poings pieds demandés.

- Voir tableau

3) Assauts :

- un round en poings
- un round en pieds
- un round en pieds et poings

Technique jambe	Ceinture bleue argent		
Revers tournant figure	Esquive sur place par retrait du buste		
side kick avant	Parade bloquée		
Low kick avant	blocage		
Direct avant visage	Parade bloquée arrière		
Direct arrière visage	Esquive latéral		
Crochet avant visage	Esquive rotative		
Uppercut arrière corps	Parade bloquée avant bras		
Décalage midle kick avant	Parade bloquée		
Assaut à thème			
2*2'			
Attaquant A	Contre attaquant B		
Liaison poings / pieds	poings / Pieds		
Cible libre /maximum 3 coups	Cible libre / maximum 3 coups		

CEINTURE BLEUE OR

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 1' chaque appareil

2) Enchaînements pieds poings et assaut à thèmes :

Tous les coups de pieds et poings ainsi que tous les enchaînements pieds poings et poings pieds demandés

- Voir tableau

3) Assauts :

- un round en poings
- un round en pieds
- un round en pieds et poings

Technique jambe	Ceinture bleue or			
Direct arrière figure	Parade bloquée main avant			
Crochet avant figure	Esquive rotative			
Uppercut arrière figure	Parade bloquée main avant ou arrière			
Décalage				
Side kick median avant	Parade bloquée			
Low kick sans reposer la jambe	blocage			
High kick avant	Parade bloquée			
middle kick arrière	blocage			
Direct arrière figure	Esquive latérale			
Direct avant médian	Parade bloquée			
Side kick tournant médian	Parade bloquée			
Assaut à thème				
3*2'				
Libre de rôle A et B étant tout à la fois				
Attaquant et contre attaquant				
Selon la situation et leurs projet				
Les armes sont indéterminées				
Et les liaisons précisées				
a) pieds poings				
b) pieds poings pieds				

MARRON

CEINTURE MARRON BRONZE

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 2' chaque appareil

2) Technique imposée : Etude de formes (4 ateliers)

1. Enchaînements des coups de pieds
2. Enchaînements des coups de poings
3. Enchaînements « pieds poings » et « poings pieds »
4. esquives parades riposte

5 à 6 séries sont proposées par atelier.

Le candidat tire 2 séries au sort dans chaque atelier.

Chaque série est notée sur 5 points, soit un total de 40 points.

3) Assauts à thèmes :

Deux assauts de 2 reprise d'1 mn 30s. pour chaque assaut les boxeurs seront :

Pour la 1^{er} reprise, l'un en situation d'attaque, l'autre en situation de défense. Les rôles seront inversés pour la 2^{ème} reprise.

Soit un total de 20 points.

Pour être ceinture marron bronze un total de 12/20 est exigé.

4) assaut:

- un round en poings
- un round en pieds
- un round en pieds poings

4*2' avec adversaire de son choix. Note sur 20 points.

CEINTURE MARRON ARGENT

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 2' chaque appareil

2) Technique imposée : Etude de formes (4 ateliers)

1. Enchaînements des coups de pieds
2. Enchaînements des coups de poings
3. Enchaînements « pieds poings » et « poings pieds »
4. esquives parades riposte

5 à 6 séries sont proposées par atelier.

Le candidat tire 2 séries au sort dans chaque atelier.

Chaque série est notée sur 5 points, soit un total de 40 points.

3) Assauts à thèmes :

Deux assauts de 2 reprises d'1 mn 30 s. pour chaque assaut les boxeurs seront :
Pour la 1^{ère} reprise, l'un en situation d'attaque, l'autre en situation de défense.
Les rôles seront inversés pour la 2^{ème} reprise.
Soit un total de 20 points

Pour être ceinture marron argent un total de 12/20 est exigé.

4) Assauts :

- un round en poings
- un round en pieds
- un round en pieds poings

4*2' avec partenaire de son choix. Note sur 20 points.

CEINTURE MARRON OR

1) Physique :

- Saut à la corde : 2* 2' 1' de repos enchaînement et travail en :
- Shadow
- Sac
- Patte d'ours
- Paos
- Bouclier
- 2' chaque appareil

2) Technique imposée : Etude de formes (4 ateliers)

1. Enchaînements des coups de pieds
2. Enchaînements des coups de poings
3. Enchaînements « pieds poings » et « poings pieds »
4. Esquives parades riposte

5 à 6 séries sont proposées par atelier.

Le candidat tire 2 séries au sort dans chaque atelier.

Chaque série est notée sur 5 points, soit un total de 40 points.

3) Assauts à thèmes :

Deux assauts de 2 reprises d'1 mn 30 s. pour chaque assaut les boxeurs seront :
Pour la 1^{ère} reprise, l'un en situation d'attaque, l'autre en situation de défense.
Les rôles seront inversés pour la 2ème reprise.

Soit un total de 20 points

Pour être ceinture marron or un total de 12/20 est exigé.

4) Assauts :

- 2' en pieds
- 2' en poings
- 2' en pieds poings

4*2' avec partenaire de son choix. Note sur 20 points.

1) ***Techniques imposées :***

1° Enchaînements coups de pieds :

a) <u>Low kick intérieur</u>	esquive en haut
Middle kick même jambe	parade bloquée
Round back kick de l'autre jambe	esquive par retrait du buste
Side kick de l'autre jambe	parade protection
b) <u>Round back kick jambe arrière</u>	esquive par retrait du buste
Sans reposer side kick même jambe	parade protection
Middle kick autre jambe	parade bloquée
Balayage autre jambe	armorce de déséquilibre
c) <u>Side kick sauté croisé</u>	esquive par changement de garde
High kick même jambe	parade bloquée
Hook kick même jambe	esquive par retrait du buste
Middle kick de l'autre jambe	parade opposition
Sans reposer side kick	parade opposition
d) <u>Hook kick sauté croisé</u>	esquive en rompant
Low kick de l'autre jambe	blocage
High kick même jambe	parade opposition
Round side kick de l'autre jambe	parade bloquée
e) <u>Round back kick bas</u>	esquive en haut
Décalage : side kick de l'autre jambe	parade bloquée
Round kick de l'autre jambe	parade bloquée
Side kick même jambe	parade bloquée