

ROUTINES DEFENSE Vs PIEDS		
Défenses Vs Pieds Bas	Blocage	Jaune
Défenses Vs Low Kick	Blocage	Orange
	Frappe Aux Parties	Orange
	Chargé Genou Levé	Orange
Défenses Vs Pied Direct Ventre	Avant Bras	Orange
	Nage	Orange
	Glissée	Orange
	Coup De Poing Direct Du Bras Avant	Verte
	Coup De Poing Direct Aux Parties	Verte
Défenses Vs Middle Et High Kick	Blocage + Frappe Aux Parties	Verte
	Idem En Décalage	Verte
	Blocage Des Avants Bras	Verte
Défenses Vs Pieds De Côté	Nage + Retrait	Bleue
	Nage En Allant A Gauche	Bleue
	Nage En Allant A Droite	Bleue
	Glissée	Bleue
	Avant Bras Avant Si Haut	Bleue
	Blocage En Croix	Bleue
	Jeter	Bleue
Défenses Vs Retourné Ou Ura	Coup De Pied Dans Le Dos	Bleue
	Blocage En Croix	Bleue

ROUTINES DEFENSE Vs POINGS		
Vs Crochet	360°	Jaune
Vs Direct	Défense Intérieure Simple	Jaune
	Défense Intérieure Vers Le Bas + Contre	Jaune
	Contre Simultannée	Jaune
	La Remise	Orange
	L'avant Bras Avant	Orange
	Glissée Par-Dessus	Verte
	Glissée Par-Dessous	Verte
Garde De Côté	Courte Pouce A L'intérieur	Orange
	Dos De La Main A L'extérieur	Orange
	Petit Doigt A L'extérieur	Orange
	Longue Pouce A L'extérieur	Orange
	Dos De La Main A L'extérieur	Orange
	Paume A L'extérieur	Orange
	Autre Karaté	Orange
	Coiffe	Orange
Vs Gd	2 Des Intérieures + Cp De Pied Aux Parties	Verte
	Retrait Du Buste + Déf Ver Le Bas Et Contre	Verte
Au Corps	Avant Bras	Verte
	Nage	Verte
	Sèche	Verte