

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

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
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