

# PASSAGE DE GRADE TKM CONTACT TECHNIQUE

## TEKAM Jaune (module 1: pied-poing / matraque et assimilé)

**4 TECHNIQUES AU CHOIX DE L'INSTRUCTEUR (validation à 3/4)**

**NOM:**

**DATE:**

**PRENOM:**

**INSTRUCTEURS:**

	EFFICACE	NON EFFICACE	OBSERVATIONS
<b>ATTAQUE MATRAQUE</b>			
<b><u>De face</u></b>			
Circulaire			
Revers			
Bûcheron			
<b><u>Au sol</u></b>			
Circulaire			
Revers			
Bûcheron			
<b>ATTAQUE POINGS</b>			
Parade avec possibilité de déplacement			
Parade sans possibilité de déplacement			
<b>ATTAQUE JAMBES</b>			
<b><u>Coup génital</u></b>			
Avec jambe			
Avec avant bras			
Coup direct			
<b><u>Low-kick</u></b>			
Blocage			
Frappe génitale			
Saisie			
<b><u>Middle-kick</u></b>			
Frappe génitale			
Saisie			
<b><u>Genoux (clinch)</u></b>			
Blocage avant bras			
<b>DEFENSE AU SOL CONTRE PIEDS/POINGS</b>			
Position montée			
Dans la garde			
Adversaire debout			
<b>TOTAL</b>			

	EFFICACE	NON EFFICACE	OBSERVATIONS
<b>ENGAGEMENT</b>			
Partie technique			
Partie assaut			
<b>Enchaînement pieds / poings / coudes / genoux sur demande</b>			
<b>REFLEXIF</b>			

<b>VALIDATION DU MODULE</b>	OUI	NON
-----------------------------	-----	-----

## **BILAN**