

TKM

TEKAM JAUNE

Module 1- pieds-poings et matraque (et assimilé)

ATTAQUES MATRAQUE

- De face
 - Circulaire
 - Revers
 - Bûcheron
- Au sol
 - Circulaire
 - Revers
 - Bûcheron

ATTAQUES POINGS

- Parade avec possibilité de déplacement
- Parade sans possibilité de déplacement

ATTAQUES JAMBES

- Coup génital
- Low-kick
- Middle-kick
- Genoux

DEFENSE AU SOL CONTRE PIEDS/POINGS

- Position montée
- Dans la garde
- Adversaire debout

REFLEXIF et COMBAT SOUPLES (face à face et aléatoire)

Enchaînement pieds / poings / coudes / genoux sur demande

Techniques avec agresseur droitier et gaucher