

Blue Glove***I touch without being touched in reply*****Technical Exercises**

		<i>I perform a simple attack (single shot) I move with my opponent</i>	<i>I escape or parry my partner's attack I reply with a simple attack I move with my opponent</i>
Section 1	1)	Chassé Bas ou Médian	Fouetté Médian
	2)	Fouetté Bas ou Médian	Fouetté Bas ou Médian
	3)	Chassé Bas ou Médian	Chassé Bas ou Médian
Section 2	1)	Direct Corps ou Figure	Direct Corps ou Figure
	2)	Direct Corps ou Figure	Fouetté Bas ou Médian
	3)	Fouetté Médian ou Chassé Médian	Direct Corps ou Figure
Section 3	1)	Revers Figure	Fouetté Bas ou Médian
	2)	Fouetté Bas ou Médian ou Figure	Chassé Bas ou Médian ou Figure
	3)	Revers Bas ou Médian ou Figure	Revers Bas ou Médian ou Figure

Duo

		<i>I can perform an enchaînement of techniques with a fair level of accuracy, stability and control, whilst maintaining an appropriate guard.</i>
Section 1	1)	Coup de Pied Bas + Chassé Bas <i>l'autre jambe</i>
	2)	Fouetté Médian <i>arrière</i> + Fouetté Médian <i>avant</i>
	3)	Fouetté Médian <i>avant</i> + Chassé Bas <i>arrière</i>
Section 2	1)	Direct Figure <i>arrière</i> + Direct Figure <i>avant</i> + Fouetté Médian <i>avant</i>
	2)	Revers Latéral Médian <i>avant</i> + Direct Figure <i>avant</i> + Direct Figure <i>arrière</i>
	3)	Direct Figure <i>avant</i> + Direct Figure <i>arrière</i> + Chassé Frontal Bas <i>avant</i>
Section 3	1)	Fouetté Bas + Chassé Latéral Bas <i>la même jambe</i>
	2)	Revers Latéral Médian + Fouetté Bas <i>la même jambe</i>
	3)	Chassé Latéral Bas + Fouetté Médian <i>la même jambe</i>

Assaut à Thème (2 x 1m30s)*Only the attacker is assessed.*

I perform a simple attack (single shot). I then avoid being touched by an escape or a parry.	I move in rapport with my partner. I offer a reply to my opponent's strikes.
-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Assaut Libre (2 x 1m30s)

I am able to touch with a technique which is controlled, maintaining balance throughout, and avoid being touched in return.
I offer a reply to my opponent's attacks.