

# SEMAINE 45

# SEANCE 1



## THEME :

**TRAVAIL DES COUPS BASIQUES**

**DIRECTS (COUP DE POING) ET FOUETTÉS (COUP DE PIED)**

## LIEN TELECHARGEMENT :

**KANGOUROU - GANT BLEU - GANT VERT**

TEMPS DE LA SÉANCE DE 45 MIN À 1 H

# PREALABLE



## Commandement de l'arbitre

[Lien youtube](#) : **Premiers commandements de l'arbitre**

## Termes techniques

**Remise** : retoucher son adversaire avec exactement la même technique, le même pied, la même hauteur même

**Direct**: coup de poing rectiligne exécuté horizontalement dont la cible est touchée avec les os métacarpiens ( zone de touche en bleu)

[Lien youtube](#) : **Explications Direct**

**Fouetté**: coup de pied circulaire exécuté de profil et avec lequel on touche sa cible avec le coup de pied ou la pointe du pied.

[Lien youtube](#) : **Explications Fouetté**

[Lien youtube](#) : **Position de garde**

1-2'



# ÉCHAUFFEMENT



***Course sur place avec montée de genoux et talons aux fesses***

[Lien youtube](#) : ***Course***

**5'**

***Mobilisation des articulations***

[Lien youtube](#) : ***Mobilisation articulations***

**5'**

# THEME DE LA SEANCE

## [Travail du direct et du fouetté](#)

Lien youtube : [Theme de la séance](#)

***Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles***

***Travail du direct avant figure puis direct arrière figure  
puis direct avant corps puis direct arrière corps***

Lien youtube : [Explications Direct](#)

***Travail du fouetté avant médian puis fouetté arrière  
médian puis fouetté avant bas puis fouetté arrière bas***

→ Lien youtube : [Explications Fouetté](#)

10'

# EXERCICES



## [Lien youtube](#) : EX 1

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([gant sur le flanc droit ou gauche](#)) à B. B touche la cible avec le fouetté correspondant.

## [Lien youtube](#) : EX 2

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([paume du gant devant soi](#)) à B. B touche la cible avec le direct correspondant.

## [Lien youtube](#) : EX 3

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible ([direct ou fouetté](#)) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.

## [Lien youtube](#) : EX 4

A et B se déplacent. A touche B avec un fouetté médian. B se protège puis remise ([même arme, même cible](#)).

## [Lien youtube](#) : EX 5

A et B se déplacent. A touche B avec un direct médian ou fi gure. B se protège puis remise (même arme, même cible).

## [Lien youtube](#) : EX 6

A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un fouetté médian. B se protège et remise (même arme, même cible).

### Temps de travail :

**2 minutes** environ pour chaque exercice

Remise : retoucher son adversaire avec exactement la même technique, le même pied, la même hauteur même

### Consignes :

Toujours prêter attention à la position de garde les deux poings se font face et restent juste au dessus du menton