

<b>ROUTINES DEFENSE Vs PIEDS</b>		
<b>Défenses Vs Pieds Bas</b>	Blocage	Jaune
<b>Défenses Vs Low Kick</b>	Blocage	Orange
	Frappe Aux Parties	Orange
	Chargé Genou Levé	Orange
<b>Défenses Vs Pied Direct Ventre</b>	Avant Bras	Orange
	Nage	Orange
	Glissée	Orange
	Coup De Poing Direct Du Bras Avant	Verte
	Coup De Poing Direct Aux Parties	Verte
<b>Défenses Vs Middle Et High Kick</b>	Blocage + Frappe Aux Parties	Verte
	Idem En Décalage	Verte
	Blocage Des Avants Bras	Verte

<b>ROUTINES DEFENSE Vs POINGS</b>		
<b>Vs Crochet</b>	360°	Jaune
<b>Vs Direct</b>	Défense Intérieure Simple	Jaune
	Défense Intérieure Vers Le Bas + Contre	Jaune
	Contre Simultanée	Jaune
	La Remise	Orange
	L'avant Bras Avant	Orange
	Glissée Par-Dessus	Verte
	Glissée Par-Dessous	Verte
<b>Garde De Côté</b>	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
<b>Vs Gd</b>	2 Des Intérieures + Cp De Pied Aux Parties	Verte
	Retrait Du Buste + Déf Ver Le Bas Et Contre	Verte
<b>Au Corps</b>	Avant Bras	Verte
	Nage	Verte
	Sèche	Verte