

SHIHAP KYORUGI

TECHNIQUE

	NA	EVA	A	AM
Posture de garde				
1 Adopter de bons appuis.				
2 Adopter une bonne garde.				
3 Conserver de bons appuis lors des déplacements.				
4 Conserver une bonne garde lors des déplacements et des coups de pieds.				

	NA	EVA	A	AM
Les blocages				
1 Protéger son plastron en défense.				
2 Protéger son casque en défense.				

	NA	EVA	A	AM
Les déplacements				
1 Réaliser des déplacements simples sur l'axe de combat.				
2 Réaliser des déplacements complexes de désaxement.				

	NA	EVA	A	AM
Les frappes				
1 Réaliser des coups de pieds variés de la jambe avant.				
2 Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe avant.				
3 Réaliser des coups de pieds variés de la jambe arrière.				
4 Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe arrière.				
5 Réaliser des coups de pieds retournés.				
6 Réaliser des coups de pieds des deux jambes.				
7 Réaliser des coups de poings.				
8 Réaliser des enchaînements pieds et/ou pied-poing.				

	NA	EVA	A	AM
Le corps-à-corps				
1 Pousser son adversaire et frapper.				
2 Pivoter et frapper.				

18				
-----------	--	--	--	--

Appréciation globale

DISTANCE - PRECISION - TIMING

	NA	EVA	A	AM
Distance, précision et timing				
1 Toucher le plastron et/ou le casque en attaque.				
2 Toucher le plastron et/ou le casque en défense.				
3 Esquiver				

TACTIQUE

	NA	EVA	A	AM
Tactique				
1 Attaquer directement				
2 Attaquer indirectement				
3 Contrer				
4 Riposter				
5 Remiser				

ATTITUDE

	NA	EVA	A	AM
Attitude				
1 Être fairplay.				
2 Respecter le règlement et le protocole.				

28				
-----------	--	--	--	--

Evaluation de l'épreuve

NA : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue, **EVA**: En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue, **A** : Acquis - le candidat a développé la compétence attendue (situation de réussite), et **AM** : Acquisition Maîtrisée - le candidat a développé la compétence attendue dans différentes situations de transposition.