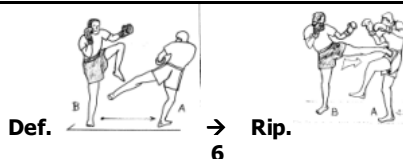
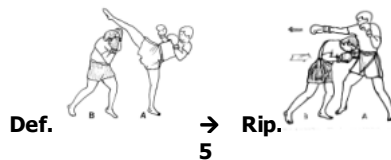
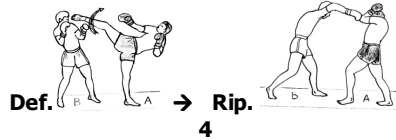
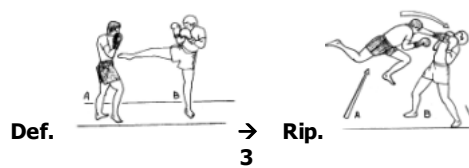
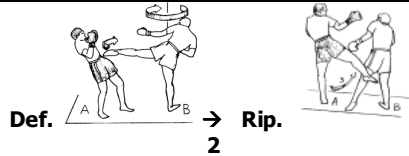
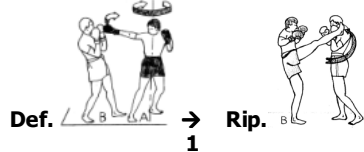
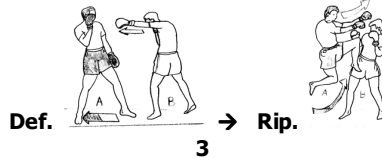
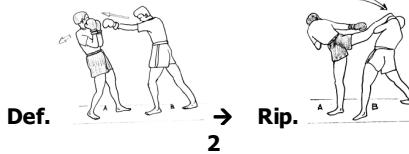
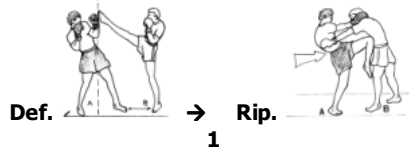


- CONTRE-ATTAQUE -

COUNTER-ATTACK (GB)

A – RIPOSTER APRÈS UNE DÉFENSE PASSIVE

A.1 - RIPOSTER APRÈS UNE ESQUIVE DE L'ARME ADVERSE



RIPOSTE : Action offensive immédiate réalisée après une défense avec ou sans anticipation de l'attaque adverse.

RIPOSTE APRÈS UNE ESQUIVE AVEC CONJOINTEMENT UNE COUVERTURE DE LA CIBLE VISÉE :

Défense des cibles frontales :

- 1 – [B] porte un coup de pied direct sur l'avant du visage (Front-kick), [A] effectue un retrait du buste en arrière, et riposte avec un coup de genou sur l'avant du tronc (Straight knee-thrust)
- 2 – [A] porte un coup de poing direct sur la face avant du visage (Jab), [B] effectue un retrait du buste en arrière, et riposte avec un coup de pied circulaire à trajectoire retombante en fin de course sur de côté de la face (High-kick)
- 3 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [A] esquive avec un pas de retrait, et riposte en coup de genou direct et sauté sur l'avant du buste (Jumping straight knee-thrust)

Défense des cibles latérales et supérieures :

- 1 – [A] porte un coup de poing circulaire à l'envers et retourné sur le côté de la tête (Spinning back-fist), [B] effectue un retrait du tronc en arrière et riposte en coup de pied dit en croissant de l'extérieur vers l'intérieur sur le côté de la face (Crescent-kick outside-inside)
- 2 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [A] effectue un retrait de buste en arrière, et riposte lors de la reprise d'appui adverse avec un coup de pied circulaire sur le côté de la cuisse (Low-kick)
- 3 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [B] effectue un pas de retrait vers l'arrière, et riposte avec coup de poing sauté sur l'avant du visage (Jumping-punch)
- 4 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), B effectue un retrait en arrière du tronc, et riposte avec un coup de poing descendant sur l'avant du visage (Overcut)
- 5 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] effectue un retrait en dessous de l'arme adverse, et riposte avec un coup de tête sur l'avant du tronc (Rising head-butt)
- 6 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté de la cuisse (Low-kick), [B] esquive par un retrait de la jambe vers le haut, et riposte avec un coup de pied de côté sur l'avant du tronc (Side-kick)

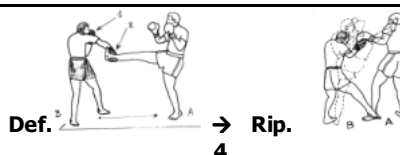
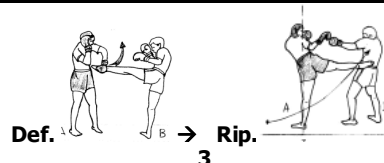
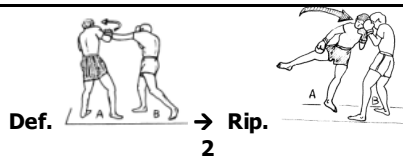
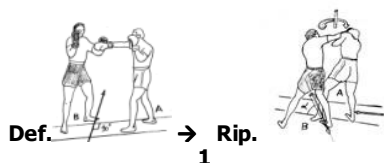
« Se couvrir, esquiver et riposter... et se couvrir également lors de la riposte »

**RIPOSTER
APRÈS UNE
DÉFENSE PAR
ESQUIVE
DU COUP ADVERSE**

A.2 - RIPOSTER APRÈS UNE DÉVIATION DE L'ARME ADVERSE

« Se couvrir, dévier et riposter... et se couvrir également lors de la riposte »

RIPOSTER APRÈS UNE DÉFENSE PAR DÉVIATION DE L'ARME ADVERSE



RIPOSTE APRÈS UNE DÉVIATION AVEC CONJOINTEMENT UNE COUVERTURE DE LA CIBLE VISÉE :

Défense des cibles frontales, latérales et supérieures :

1 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [B] effectue un retrait de buste vers l'arrière accompagné d'une déviation de l'arme adverse, et riposte avec un coup de poing circulaire sur le côté de la face (Hook-punch)

2 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [B] effectue un retrait de buste sur le côté accompagné d'une déviation de l'arme adverse, et riposte avec un coup de tête de côté sur la face avant du visage (Side head butt)

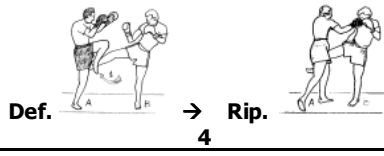
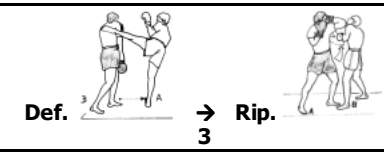
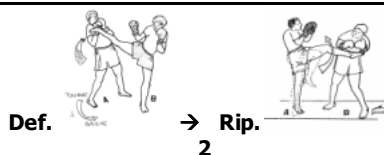
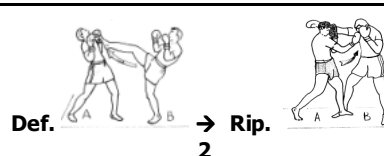
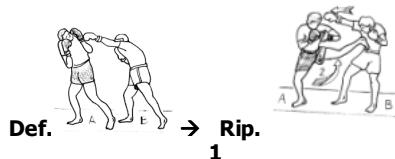
3 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [A] effectue un pas de retrait en arrière accompagné d'une déviation de l'arme adverse, et riposte avec un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick)

4 – [B] porte un coup de pied direct sur l'avant du tronc (Front-kick), [A] effectue un pas de retrait vers l'arrière accompagné d'une déviation de l'arme adverse, et riposte avec un coup de pied circulaire de balayage sur le bas de la jambe (Roundhouse-sweeping)

A.3 - RIPOSTER APRÈS UNE COUVERTURE AVEC ABSORPTION

« Se couvrir, amortir et riposter... et se couvrir également lors de la riposte »

RIPOSTER APRÈS UNE DÉFENSE DE LA CIBLE VISÉE PAR COUVERTURE AVEC ABSORPTION DU CHOC



RIPOSTE APRÈS UNE COUVERTURE AVEC ABSORPTION DU CHOC :

Défense des cibles frontales, latérales et supérieures :

1 – [A] porte un coup de poing direct l'avant du visage (Cross), [B] effectue un retrait de buste vers l'arrière avec rotation, et riposte avec un coup de pied en arrière sur l'avant du tronc (Back-kick)

2 – [A] porte un coup de pied direct l'avant du visage (Front-kick), [B] effectue un retrait de buste vers l'arrière, et riposte avec un coup de poing remontant sur l'avant du visage (Uppercut)

Défense des cibles latérales et supérieures :

1 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] effectue un retrait de buste sur le côté avec rotation du tronc, et riposte avec un coup de pied circulaire sur la cuisse (Low-kick)

2 – [A] porte un coup de pied circulaire inversé sur le côté du visage (Reverse-kick), [B] effectue un retrait de buste sur le côté avec rotation du tronc, et riposte après la reprise d'appui de l'opposant avec un coup de pied circulaire sur le bas du tronc (Middle-kick)

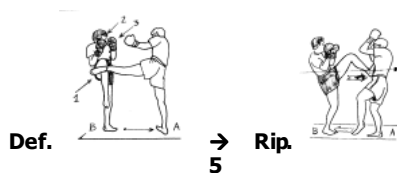
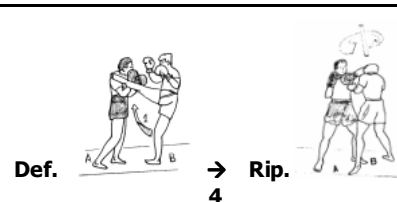
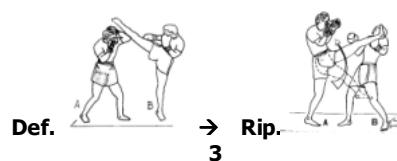
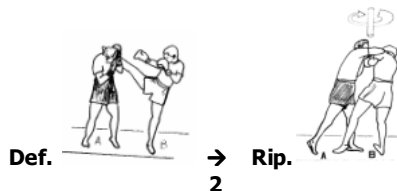
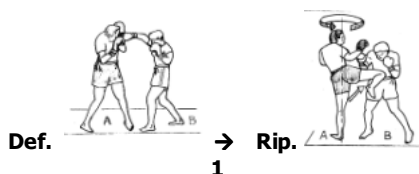
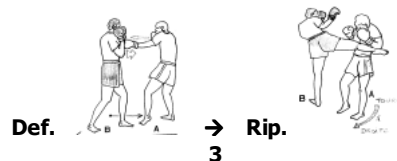
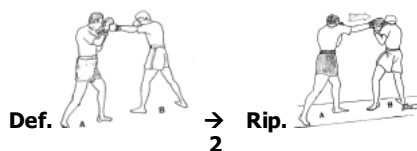
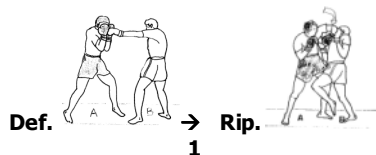
3 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] effectue un retrait de buste sur le côté avec protection de l'épaule (désaxage), et riposte avec un coup de coude remontant sur l'avant du visage (Rising elbow-strike)

4 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le côté de la cuisse (Low-kick), [A] effectue un retrait de la jambe sur l'arrière avec protection du genou et tibia, et riposte avec un coup de poing semi-circulaire sur le côté du visage (Half-swing)

A.4 - RIPOSTER APRÈS UNE COUVERTURE SANS ABSORPTION

« Se couvrir, accuser et riposter... et se couvrir également lors de la riposte »

RIPOSTER APRÈS UNE DÉFENSE PAR COUVERTURE DE TYPE PLASTRON SANS ABSORPTION DU CHOC



RIPOSTE APRÈS UNE COUVERTURE SANS ABSORPTION DU CHOC :

Défense des cibles frontales :

1 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [A] se couvre avec les gants et les avant-bras, et riposte avec un coup de coude semi-circulaire et descendant sur le front (Diagonal elbow-strike)

2 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [A] se couvre avec les paumes des gants, et riposte avec un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross)

3 – [A] porte un coup de poing direct sur la poitrine (Jab), [B] se couvre avec les gants et les avant-bras, et riposte avec un coup de pied circulaire sur le bas du tronc (Middle-kick)

Défense des cibles latérales et supérieures :

1 – [B] porte un coup de poing circulaire sur le côté du visage (Hook-punch), [A] se couvre avec le gant, l'épaule et le bras, et riposte avec un coup de genou circulaire sur le flanc (Horizontal knee-strike)

2 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (Hook-punch), [A] se couvre avec le gant, l'épaule et le bras, et riposte avec un coup de coude circulaire sur le côté du visage (Spin elbow-strike)

3 – [B] porte un coup de pied circulaire et descendant sur la tempe (Roundhouse-kick), [A] se couvre avec le gant et l'avant-bras, et riposte avec un coup de pied dit en marteau sur l'avant du visage (Hammer-kick outside-inside)

4 – [A] porte un coup de pied dit en croissant sur le côté du visage (Crescent-kick outside-inside), [B] se couvre avec le gant et l'avant-bras, et riposte avec un coup de coude semi-circulaire et remontant sur le côté du visage (Diagonal elbow-strike)

5 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [B] se couvre avec le genou et la jambe, et riposte avec un coup de pied direct sur le bas du tronc (Push-kick)