

COURS DE FULL CONTACT RÉFÉRENT AU STAGE DE DOMINIQUE VALERA

MISE EN TRAIN

Echauffement sur les répétitions de face avant, arrière, Circulaire Gauche et Droite. Gauches et Droites.

1. Gauche, Circulaire Gauche dans les gants
2. Droite Gauche Circulaire arrière
3. Gauche Droite Circulaire avant
4. Sur Gauche Droite, Chassé, Chassé, Circulaire Gauche au corps et au visage
5. Ensuite enchaîner sur Droite Gauche et Circulaire arrière
6. Sur Face arrière, Blocage arrière, circulaire Droit Crochet Gauche et Circulaire Gauche
7. Blocage intérieur d'un Gauche, Droite, Crochet Gauche et Circulaire Gauche
8. Reprendre avec esquive de l'autre Fuller à droite sur la Droite, puis esquive rotation sur le crochet, et il prend le Circulaire

LEÇON

Comment rentrer dans la garde de l'autre sans dommage et en tirer des avantages. Se servir des exemples qui suivent pour étayer son cours.

- ⌚ Rentrer sur une défense Gauche
- ⌚ Rentrer sur une défense Gauche Droite
- ⌚ Rentrer sur une défense Gauche Droite crochet Gauche et Droite
- ⌚ Rentrer sur un Face visage.

Etre capable de changer de rythme, de garde, de distance.

9. Chassé d'une Droite, esquive circulaire d'un Crochet Gauche, puis Droite Gauche et Circulaire Gauche
10. Puis sur le même enchaînement, Droite et crochet Gauche, Chasser, passer dessous, circulaire Gauche, Droite et crochet
11. La fois d'après, sur l'esquive latérale, balayage intérieur et uppercut crochet
12. Sur un Gauche, pivoter complètement, puis gauche et circulaire Gauche
Le temps intermédiaire sert à construire le prochain temps
13. Sur Gauche Droite, attaque avec Droite, statique avec Circulaire Gauche, esquive avec circulaire Arrière
14. Approcher, crochet Gauche et Droite en bas, en haut, et circulaire Gauche
15. Conseil, penser au défensif en avançant, aux esquives sur place et au changement de rythme sur esquives contre attaques

MISES EN SITUATION

- ⌚ Avancer et gérer les techniques adverses avant de toucher
- ⌚ Déplacement et Feintes en attaque
- ⌚ Défensif et déplacements
- ⌚ Déplacement et attaques

RÉCUPÉRATION

- ⌚ Combats souples et au ralenti sans protections
- ⌚ Abdominaux
- ⌚ Etirements