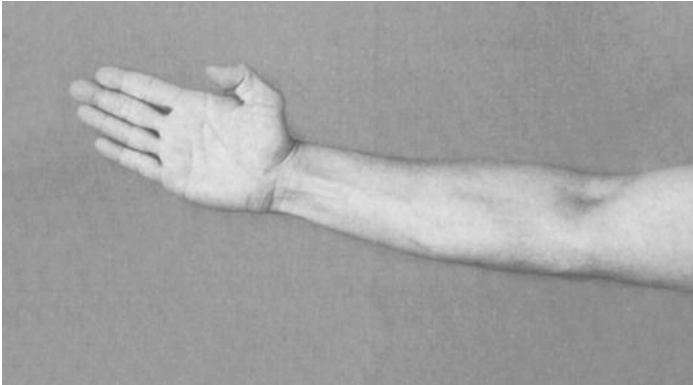
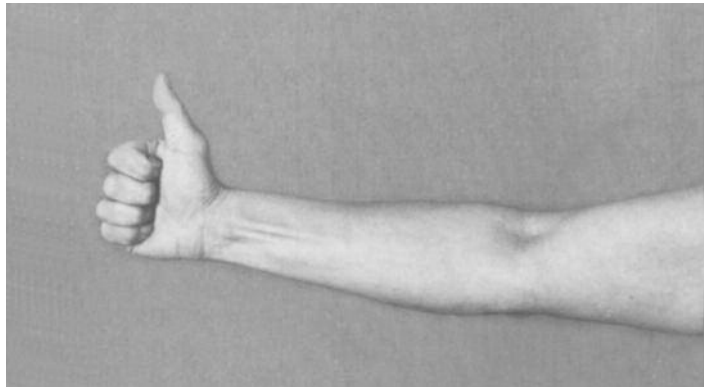


Mouvements et techniques de base

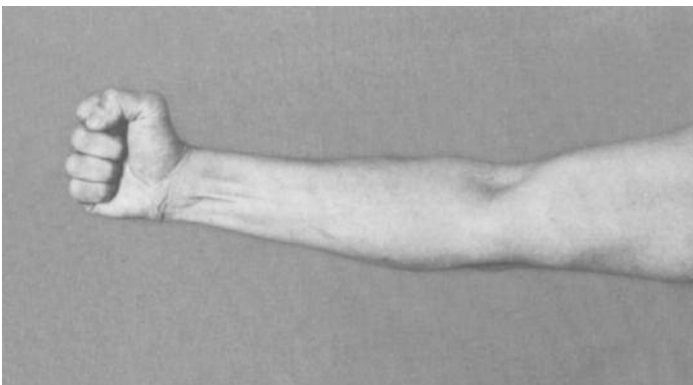
Comment tenir son poignet



Porter la paume en avant et rassembler les doigts...

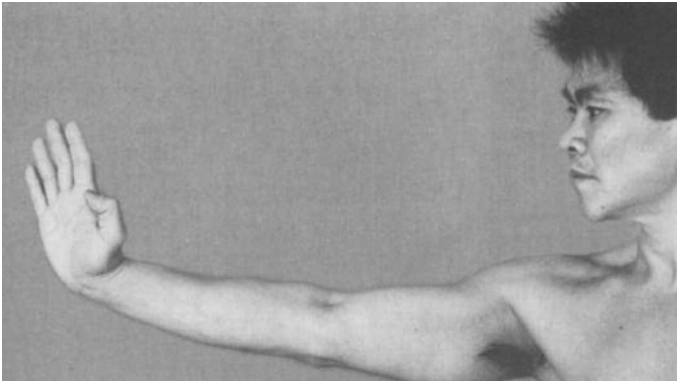


...serrer les doigts fortement en laissant le pouce dressé...

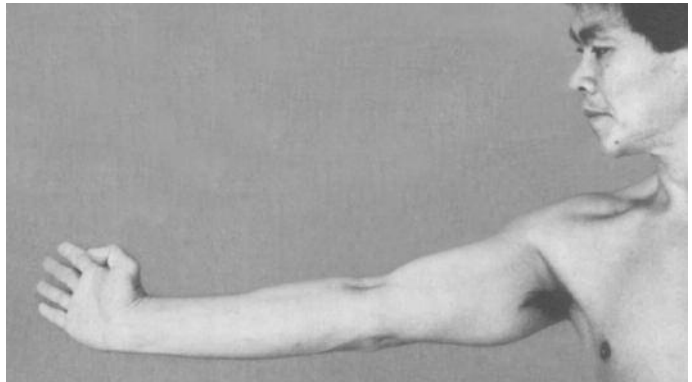


...appuyer fortement le pouce contre la première articulation pour tenir le poing parfaitement. S'assurer que le poing et le bras sont alignés afin de protéger le poignet lors de l'impact.

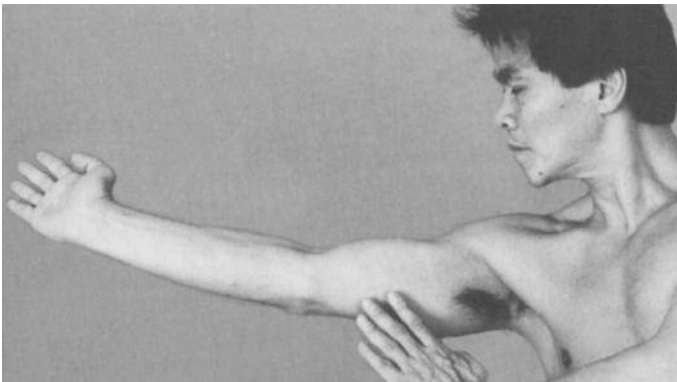
Différents coups de paume



*Coup de paume vertical.
S'assurer que le pouce est replié,
afin de le protéger des blessures.*



*Coup de paume de côté.
S'assurer que le pouce est replié.*



*Coup avec paume renversée.
S'assurer que le pouce est replié.*

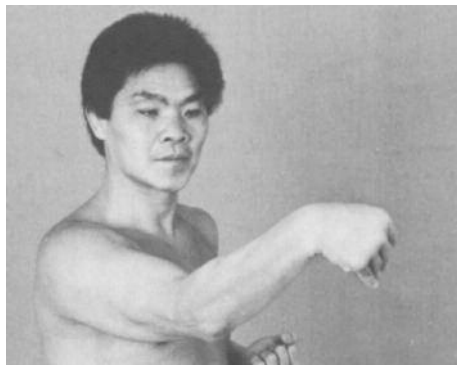


*Coup de paume fouetté.
S'assurer que le pouce est replié.*

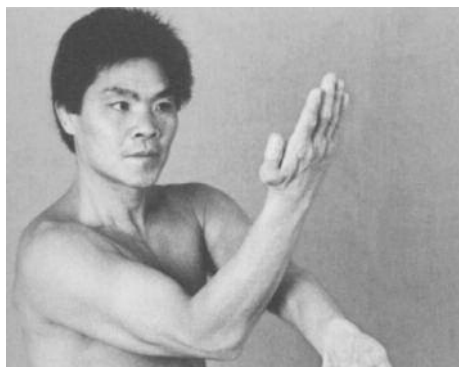
Mouvements de base des bras



Tan Sao (blocage de la paume). Cette technique doit être utilisée sur l'axe central et exécutée initialement depuis la partie inférieure du corps de l'adversaire pour s'achever partiellement au-dessus. On doit faire face au point de contact.



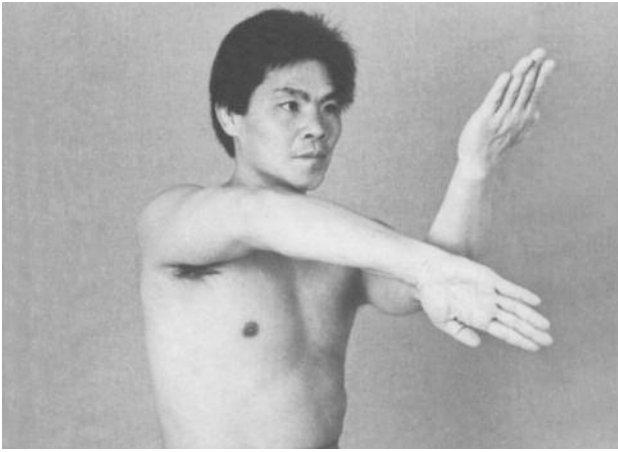
Fook Sao (accès au bras). Cette technique est exécutée au-dessus du bras de l'adversaire et le coude doit occuper l'axe central. On doit faire face au point de contact.



Garn Sao (blocage multiple). C'est une technique des deux bras utilisée pour piéger les bras et les jambes de l'adversaire. Il faut faire face au point de contact.



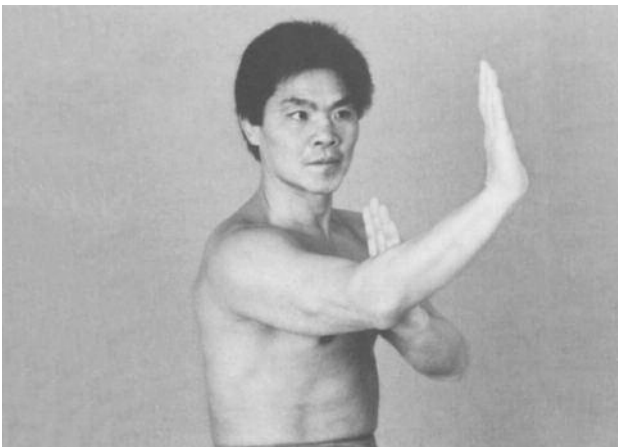
Bon Sao (bras ailé). Cette technique doit être utilisée de dessous le bras ou la jambe de l'adversaire et le point de contact ne doit pas être plus éloigné que le milieu de votre avant-bras. La main de garde est là dans ce but.



Grun Sao (blocage de bras roulant). Comme le Garn Sao, c'est une technique des deux bras devant être utilisée le long de l'axe central. Elle traite bras ou jambe de l'adversaire de dessus ou de dessous.

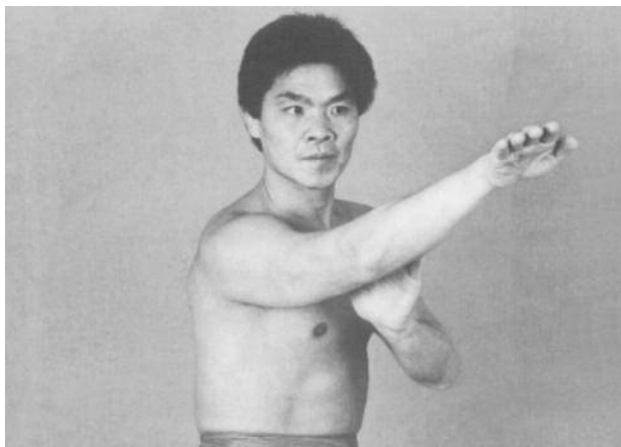


Bil Sao (bras lancé). Cela commence sous le bras ou la jambe de l'adversaire et se termine au-dessus. Le Bil Sao étant une technique de l'axe central, il n'est pas nécessaire de faire face au point de contact.



Pak Sao (blocage de poussée). Cette technique serait très efficace, appliquée au coude ou au genou de l'adversaire. Il faut faire face au point de contact.

*Jut Sao intérieur (blocage en secousse).
Cette technique s'applique depuis le côté
du bras ou de la jambe de l'adversaire, et
il faut faire face au point de contact.*



*Jut Sao extérieur (blocage en secousse).
Cette technique s'applique depuis le côté
du bras ou de la jambe de l'adversaire, et
il faut faire face au point de contact.*



*Gum Sao (blocage de poussées vers le bas).
Cette technique s'applique depuis un point
situé au-dessus du bras ou de la jambe de
l'adversaire. Il n'est pas demandé de faire
face au point de contact mais de présenter
le côté de l'adversaire.*

