



FICHE TECHNIQUE DU SHADOW CHALLENGE

Tous les coups doivent être réalisés dans la vidéo mais l'ordre ci-dessous n'est pas imposé.

Coup de poing avant rectiligne ligne haute (Direct avant haut)

Coup de poing arrière rectiligne ligne haute (Direct arrière haut)

Esquive rotative gauche

Coup de poing avant circulaire ligne médiane (Crochet avant corps)

Coup de poing arrière rectiligne ligne haute (Direct arrière haut)

Double coup de pied avant circulaire ligne basse (Low kick avant X2)

Coup de pied arrière rectiligne ligne médiane (Front kick arrière)

Coup de poing avant rectiligne ligne médiane (Direct avant corps)

Coup de poing oblique arrière (Uppercut arrière)

Coup de genou arrière

Coup de genou avant

Coup de coude arrière remontant

Coup de coude arrière circulaire

Coup de pied avant rectiligne ligne médiane (Front kick avant)

Coupe de pied avant de côté (Side kick avant)

Coup de poing avant circulaire ligne haute (Crochet avant haut)

Coup de poing arrière rectiligne ligne médiane (Direct arrière corps)

Coup de pied avant circulaire ligne médiane (Middle Kick avant)

Coup de pied avant circulaire ligne haute (High Kick avant)

Double coup de poing avant rectiligne ligne haute (Direct avant haut x2)

Coup de poing arrière rectiligne ligne médiane (Direct arrière corps)





Coup de genou avant sauté

Coup de genou arrière

Coup de poing arrière retourné (Back fist arrière)

Coupe de pied arrière de côté (Side kick avant)

Parade tibiale avant

Esquive rotative à droite

Coup de poing avant circulaire ligne haute (Crochet arrière haut)

Coup de poing avant circulaire ligne médiane (Crochet avant corps)

Coup de poing arrière oblique (Uppercut avant)

Coup de poing avant oblique (Uppercut arrière)

Coup de pied arrière rectiligne ligne médiane (Front kick arrière)

Coup de pied avant rectiligne ligne médiane (Front kick avant)

