

« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

1^{er} degré

SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**
Je sais faire :			
• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

ASSAUT À THÈME

Je sais :

- contre-attaquer en déplaçant un appui (décalage).
- contre attaquer en déplaçant deux appuis (débordement).

2^{ème} degré

Je sais faire :			
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

ASSAUT LIBRE

Je suis capable :

- de percevoir rapidement l'attaque.
- de me déplacer latéralement sur une attaque et de toucher
- de tirer en opposition durant 3x1'30

3^{ème} degré

Je sais faire :			
• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

** incertitudes subies par le contre-attaquant

Evaluation du Gant ROUGE

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Direct figure / décalage + uppercut				
	Pied / décalage + Pied				
	Poing / décalage + poing				
	Poing / décalage + pied				
	Un coup / décalage + un coup				
	Pied / décalage + deux coups de pied				
	Poing / décalage + deux coups de poing				
	Poing / décalage + deux coups de pieds				
	Un coup / décalage + deux coups				
2 ^{ème} degré	Pied / débordement + pied				
	Pied / débordement + poing				
	Poing / débordement + poing				
	Poing / débordement + pied				
	Un coup / débordement + un coup				
	Pied / débordement + 2 coups de pied				
	Pied / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de pied				
3 ^{ème} degré	Un coup / débordement + 2 coups				
	Un coup / décalage + poings pieds				
	Un coup / décalage + pieds poings				
	Un coup / décalage + deux coups				
	Un coup / débordement + poings pieds				
	Un coup / débordement + pieds poings				
Totaux techniques	/45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements et toucher	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120/120
----------------------	-----------------------------------------------	-----------

Décision : **Gant Rouge 1°** **Gant Rouge 2°** **Gant Rouge 3° = GANT ROUGE**

(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement