CEINTURE BLEUE	Module 1- Shadow-Boxing (/20)	Module 2-Attaques des membres supérieurs + travail de projection (/20)	Module 3-Membres inférieurs (/20)	Module 4-Armes (/20)	Module 5-Saisies, chutes et clés (/20)	Module 6-Combat (/20)	Total (/120)
Contenu Critères d'évaluations : technique ; distance; fluidité ; précision et contrôle ; détermination ; timing.	Shadow-boxing durée 2 minutes.	1)Démonstration des principales projections. a)fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière. b)projection par la tête. c)projection de hanche. d)projection d'épaule 2)Parade sur coup de poing direct au visage, l'agresseur étant situé sur le côté.	1)Démonstration du coup de pied marteau (intérieur vers extérieur et inversement). 2)Défense contre coup de pied de côté (l'agresseur attaque du pied arrière ou du pied avant) 3)Défense contre coups de pied circulaires : a-attaque jambe avant niveau moyen b-attaque jambe avant niveau visage c-attaque jambe arrière niveau moyen d-attaque jambe arrière niveau visage 4-défense contre coup de pied retourné	**1)Parades contre attaques au couteau :** a-adversaire attaquant de haut en bas à distance courte, moyenne, longue. (solutions : coup de pied aux parties ou parade de l'avant-bras) b-Adversaire attaquant de bas en haut à distance courte, moyenne, longue. (solutions : coup de pied au menton ou parade de l'avant-bras) c)adversaire attaquant en pique. (attaque directe). **2)Parades contre attaques au bâton :** a)attaque de haut en bas. b)attaque latérale. c)attaque latérale vers le bas (attaquant vise le genou) (solution : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée)	1)Dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main. 2)Dégagement d'une saisie des vêtements à deux mains. 3)Démonstration d'une clé de poignet (à partir de la position de garde). 4)Chute amortie avec les avant-bras. Démonstration.	2*2 minutes de combat dur Protections obligatoires : gants de boxe ; protège-dents ; coquille ; protège-tibias. Protège-genoux recommandés	
Notes							
Remarques							

Nom et prénom du candidat :

Validation :

Examinateurs :