

<u>CEINTURE</u> <u>JAUNE</u>	<u>Module 1-</u> <u>Shadow-Boxing</u> <u>((20))</u>	<u>Module 2</u> <u>((20))-</u> <u>Techniques de base</u>	<u>Module 3</u> <u>((20))-Défense sur</u> <u>attaque des membres</u> <u>supérieurs</u>	<u>Module 4</u> <u>((20))-Défense sur</u> <u>attaque des</u> <u>membres inférieurs</u>	<u>Module 5-</u> <u>Etranglements et</u> <u>saisies</u> <u>((20))</u>	<u>Module 6-</u> <u>Combat Souple</u> <u>((20))</u>	<u>Total ((120))</u>
<u>Contenu</u> Critères d'évaluations : technique ; distance; fluidité ; précision et contrôle ; détermination ; timing.	Shadow-boxing durée 2 minutes.	1)Chutes : roulade avant ; roulade arrière ; chute avant amortie , chute arrière amortie ; chute sur le côté. 2)Coups de poing directs (position garde ET neutre) : direct du gauche ; direct du droit ; enchaînements direct droite/gauche en avançant ou reculant 3)Coups de coude : démonstration des huit coups de coude. 4)Coups de pieds (position neutre ET garde): direct ; circulaire ; latéral ; direct arrière ; coup de genou direct et circulaire. 5)Divers : coup de paume ; pique des doigts ; coup de tête. 6)Enchaînements : enchaînement de deux coups de poing OU d'un coup de poing et d'un coup de pied.	1)Travail du 360° : Sans riposte et avec riposte simultanée. 2)De la position neutre, défense intérieure de la paume contre coup de poing + contre-attaque. 3)De la position de garde : *contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultanée du gauche (et inversement) *contre un direct niveau plexus : parade intérieure de l'avant-bras et contre d'un direct	Défenses contre coups de pied, notamment contre des low kicks et coups de pied directs. Exemples : 1)Contre un coup de pied direct, parade intérieure de l'avant-bras et contre d'un direct. 2)Contre un direct du pied aux parties, défense intérieure de la jambe avant et riposte d'un direct. 3)Défenses sur low kick : *blocage en levant le genou *retrait de la jambe avant *bond en avant type défense sur bâton...	1)dégagement d'étranglements de face. (dégrafé suivi de coup de genou OU arrêt de l'agresseur avant étranglement OU dégrafé d'une main et contre- attaque simultanée de l'autre). 2)Dégagement d'étranglement arrière. (dégrafé + percussion ; sortie par extérieur ; coup de pied génital) 3)saisie de la tête (arrêt du déplacement + coup de la paume aux parties ; pression au niveau du nez ou des yeux ; projection vers l'arrière).	2 minutes de combat souple.	
<u>Notes</u>							
<u>Remarques</u>							

Nom et prénom du candidat :

VALIDATION (O/N):

Nom(s) de(s) l'examineur(s) :