

# GANT BLEU

## «Je touche et je ne suis pas touché»

1<sup>er</sup> DEGRE

ATTAQUE SIMPLE	RIPOSTE	INCERTITUDES
<b>Je sais faire :</b>		
• Fouetté médian	Direct corps ou figure	Segment
• Chassé médian	Direct corps ou figure	Segment
• Direct corps ou figure	Fouetté bas ou médian	Segment
• Fouetté bas ou médian ou Direct corps ou figure	Fouetté bas ou médian Direct corps ou figure	Segm./Cible /Traj.

2<sup>ème</sup> DEGRE

<b>Je sais faire :</b>		
• Chassé bas ou médian	Fouetté médian av/ar	Segment/Cible
• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian	Segm./Cible/Traj.
• Fouetté bas ou médian ou Chassé bas ou médian ou Direct corps ou figure	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian Fouetté bas ou médian	Cible/Segment/Trajectoire

3<sup>ème</sup> DEGRE

<b>Je sais faire :</b>		
• Revers figure	Fouetté bas ou médian	Segment/Arme
• Revers figure ou Fouetté bas ou médian	Fouetté bas ou médian Chassé bas ou médian	Segment/Cible
• Fouetté bas/médian/figure ou Fouetté bas/médian/figure ou Direct corps ou figure ou Revers bas/médian/figure	Fouetté bas/médian/figure Fouetté bas/médian/figure Direct corps ou figure Revers bas/médian/figure	Segment/Cible/Trajectoire

### Assaut à thème

**Je sais :**

- porter une attaque simple
- éviter d'être touché sur une attaque simple
- parer une attaque simple
- riposter par une action simple
- me déplacer par rapport à mon adversaire

### Assaut libre

**Je suis capable :**

- de toucher par une technique en étant équilibré, tout en contrôlant mon coup et en évitant d'être touché par la riposte.
- de toucher par une technique en étant protégé, tout en contrôlant mon coup et en évitant d'être touché par la riposte.
- de tirer en opposition durant 2 X 1'30''.