

GANT VERT

«**Je ne suis pas touché et je touche**» *Situations simples*

1^{er} DEGRE

SUR ATTAQUE	ORGAN. DEFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE
Je sais faire :			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment
• Direct figure	Parade bloq./ chas.	Coup de pied bas	Segment
• Fouetté bas ou - Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm./Traj.
• Fouetté méd. av/ar	Parade bloquée	Crochet av/ar	Segment
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- parer avec les segments supérieurs sur une attaque simple en ligne médiane ou haute.

- esquiver avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe d'affrontement direct sur une attaque en ligne basse

- toucher mon adversaire

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.

Assaut libre

Je suis capable :

- de ne pas être touché en utilisant les parades et esquives appropriées et de toucher mon adversaire avec des ripostes variées.

- d'agir et de réagir plus rapidement.

- de tirer en opposition durant 3 X 1'30".

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Fouetté tournant	Seg./Techn.
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.