

GANT BLANC

«Je touche avant d'être touché»

1^{er} DEGRE

SUR ATTAQUE ENCHAINEE	ANTICIPATION	REACTION	INCERTIT. SUBIES*
Je sais faire :			
3 coups :		2 coups :	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :			
3 coups :		3 coups avec 1 décalage ou 1 débordement	
• Poing/Pied/Pied	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Pied/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Poing/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.
• Pied/Poing/Poing	Toucher av. le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- anticiper pour toucher avant d'être touché

Assaut libre

Je suis capable :

- de toucher avant que l'attaque soit déclenchée et de toucher par des enchaînements variés.

- d'être précis.

- de varier mes actions.

- d'exécuter mes actions avec une vitesse importante.

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

* Incertitude subie par le contre-attaquant