

GANT BLEU

Exécution des coups fondamentaux.

TECHNIQUES PARADES ESQUIVES RIPOSTES	ENCHAINEMENT
<p>* Le salut- La garde- Les déplacements.</p> <p>- Déplacement en avant: marché croisé: chassé bas jambe avant/esquive intérieure</p> <p>- Déplacement en avant: marché croisé: fouetté médian jambe avant/ parade par opposition</p> <p>- Déplacement latéral: fouetté médian jambe avant/ Parade par opposition et riposte par chassé bas marché croisé</p> <p>- Déplacement latéral: fouetté médian jambe arrière/ Parade bloquée- Remise en fouetté médian jambe arrière.</p> <p>Après déplacements: direct figure bras arrière/ esquive latérale du tronc et remise par direct figure bras arrière</p> <p>Après déplacements: chassé bas jambe arrière/ esquive par déplacement latéral et riposte par fouetté médian</p> <p>Après déplacements: revers médian jambe avant (latéral ou frontal)</p> <p>Après déplacements: coup de pied bas de frappe/ esquive sur place et riposte par fouetté médian ou chassé bas ou direct figure bras arrière.</p> <p>Assaut à thème 2 X 1 minute :</p> <p style="padding-left: 40px;">- Parade / Esquive et riposte simple sur une attaque d'un coup connu. Pa exemple: parade/esquive et riposte sur un fouetté médian jambe avant (1ère reprise) et sur un direct figure bras avant (2è reprise)</p> <p>Assaut libre: 2 X 1 minute</p>	<p>- Chassé bas marché croisé et fouetté médian même jambe</p> <p>- Fouetté médian jambe arrière, pose du pied en décalage et fouetté médian jambe avant</p> <p>- Directs figure bras arrière et bras avant et fouetté médian jambe avant</p> <p>- Revers médian jambe avant et directs figure bras avant et bras arrière. Coup de pied bas.</p> <p>- Pose du pied en décalage et chassé bas de l'autre jambe.</p>

GANT VERT

Acquisition d'une coordination correcte dans les enchaînements simples.
Maîtrise de l'équilibre statique en situation à 2 et en déplacement dans une surface délimitée.

TECHNIQUES . PARADES... ESQUIVES ...RIPOSTES

. Les coups de pied et poings étudiés au "gant bleu" doublés sur place.

Après déplacements: chassé médian (latéral ou frontal) de la jambe arrière / Parade chassée et riposte (libre).

Après déplacements: revers latéral médian jambe arrière / Parade en opposition et riposte libre.

Après déplacement: fouetté bas jambe arrière / Esquive, par changement de garde, en arrière et remise en fouetté jambe arrière.

Déplacement latéral: swing figure bras arrière / Esquive rotative et remise en swing bras arrière ou riposte par direct figure bras arrière.

Déplacement en avant marché croisé: revers bas jambe avant / Esquive sur place et riposte par crochet bras arrière.

Après déplacements: Direct au corps bras avant / Parade chassée bras arrière et remise en direct figure bras avant.

Direct au corps bras arrière / Parade chassée bras avant et riposte par crochet figure bras arrière .

Après déplacements: coup de pied bas de déséquilibre / Esquive en rompant et riposte par fouetté médian jambe arrière.

Après déplacements: revers tournant médian (ou haut) / Parade en opposition et riposte par swing du bras arrière.

Assaut à thème 2 X 1.30 min.

Parade /esquive et riposte libre d'un coup sur une attaque libre d'un coup.

Pour a 1 ère reprise: attaque aux pieds. Pour la 2è reprise: attaque aux poings.

Assaut libre: 2 X 1.30 min.

ENCHAINEMENT

1°- Coup de pied bas et fouetté médian: simple/ doublé même jambe (sur place).

2°- Direct figure bras arrière et chassé médian jambe arrière.

3°- Revers médian jambe arrière. Pose du pied en avant et direct figure bras arrière.

4°- Fouetté bas et chassé médian de la même jambe sur place.

5°- Swing figure du bras avant et direct figure du bras arrière.

6°- Revers bas marché croisé Pose du pied en décalage et chassé médian en décalage.

7°- Direct figure bras avant doublé et direct au corps bras arrière.

8°- Crochet figure bras arrière et direct figure bras avant.

9°- Direct figure bras avant et coup de pied bas de déséquilibre.

10°- Revers bas marché croisé et fouetté médian même jambe.

GANT ROUGE

Maîtrise de l'équilibre dynamique (en situation à deux et en déplacement dans une surface délimitée).

TECHNIQUES. PARADES.. ESQUIVES .. RIPOSTES..

Après déplacements: Crochet figure bras arrière / Parade bloquée du bras avant et remise en crochet figure bras arrière.

- Crochet figure bras avant / Esquive en retrait et remise par direct figure bras avant.

Déplacement: chassé sauté croisé / Parade bloquée en opposition – Pas de côté- Riposte par chassé médian jambe arrière.

- Sur place: revers frontal figure jambe arrière / Esquive par retrait du buste- Riposte par revers jambe avant.

En déplacement: coup de pied bas sauté / Esquive par pas de côté intérieur – Riposte par revers jambe avant.

- Après déplacements: crochet corps bras arrière / Parade bloquée du bras avant- Pas de côté intérieur- Riposte par direct figure bras arrière.

Crochet corps bras avant / Parade bloquée bras arrière – Riposte par crochets figure bras avant et arrière .

- En déplacement: fouetté sauté médian jambe avant / Parade bloquée bras arrière – Riposte par coup de pied bas de frappe.

- En déplacement: chassé sauté bas de la jambe avant / Esquive par déplacement extérieur – Riposte par directs bras avant et arrière.

- Sur place : revers tournant bas / Esquive en rompant – Riposte par chassé sauté croisé.

Assaut à thème: 2 X 1.30 min.

1^{ère} reprise: riposte libre d'un coup sur une attaque avec un enchaînement de 2 coups.

2^{ème} reprise: riposte libre de 2 coups sur une attaque libre d'un coup.

Assaut libre : 3 X 1.30 min.

ENCHAINEMENTS

1°- Crochet figure bras arrière et crochet figure bras avant.

2°- Chassé sauté croisé médian et fouetté jambe arrière.

3°- Fouetté sauté croisé médian. Pose du pied et chassé tournant médian.

4°- Revers frontal figure jambe avant + Directs bras avant et arrière et coup de pied bas.

5°- Coup de pied bas de frappe et fouetté médian de l'autre jambe en sautant.

6°- Crochet figure bras avant + uppercut au corps bras arrière et direct figure bras avant.

7°- Fouetté jambe avant + direct figure bras arrière + Pas de côté intérieur (jambe arrière) et crochet figure bras avant.

8°- Fouetté bas jambe arrière et fouetté médian de l'autre jambe en sautant.

9°- Chassé sauté bas de la jambe avant et directs bras avant et arrière au corps.

10°- Revers tournant bas + Pose du pied en décalage et fouetté médian de l'autre jambe + direct figure bras arrière.

GANT BLANC

Maîtrise des distances dans les enchaînements.

TECHNIQUES...PARADES...ESQUIVES...RIPOSTES

ENCHAINEMENTS:

1- Chassé sauté jambe avant + Revers figure frontal de l'autre jambe + Direct bras avant + Direct bras arrière // Esquive par pas de côté + Riposte uppercut bras arrière et un coup de pied libre.

2- Direct figure bras arrière + Direct figure bras avant + revers tournant frontal + Coup de pied bas // Esquive en rompant + Riposte par chassé bas sauté jambe arrière et coup de poing.

3- Direct figure bras avant + direct au corps bras avant + décalage et uppercut figure bras arrière // Parade bloquée + Riposte par crochets figure des 2 bras + changement de garde en arrière et fouetté bas de la jambe avant.

4- Revers sauté croisé figure + chassé médian jambe arrière // Parade chassée + Riposte par revers tournant bas.

5- Chassé tournant bas + fouetté médian de l'autre jambe + direct du bras arrière doublé et direct du bras avant // Parade chassée + Riposte par direct figure bras avant et chassé bas jambe avant

6- Fouetté bas sauté jambe avant + décalage + crochet figure bras arrière + uppercut bras avant // Parade bloquée + Riposte en crochet figure bras arrière et revers figure jambe avant.

7- Coup de pied bas sauté croisé + fouetté médian de l'autre jambe en sautant // Parade bloquée. Pas de côté

et riposte en direct au corps bras avant

ASSAULTS A THEME: 2 X 1.30 minute

1ère reprise: Parade et riposte par un enchaînement libre de 2 coups sur une attaque libre de 2 coups.

2è reprise esquive et riposte par un enchaînement libre de 2 coups sur une attaque libre de 2 coups.

ASSAUT LIBRE: 2 x 1.30 minute

GANT JAUNE

Habileté gestuelle permettant l'exécution et la combinaison de tous les coups (en situation à deux et en déplacement dans l'enceinte).

Par exemple: Techniques enchaînées ... Parades ... Esquives ... Ripostes.

1°. Chassé sauté jambe arrière + Chassé tournant médian // Parade bloquée des avant-bras , Riposte par revers figure jambe arrière.

2°. Fouetté bas jambe arrière sauté + fouetté figure même jambe. Pose du pied en changeant de garde et uppercut au corps bras avant et crochet figure bras arrière // Esquive rotative. Riposte par uppercut au corps bras arrière et crochet figure bras avant.

3°. Revers figure sauté de la jambe arrière + Chassé médian même jambe+ Direct bras arrière // Esquive latérale. Riposte par uppercut figure du bras avant et crochet figure même bras.

4°. Chassé frontal médian de la jambe avant + Chassé médian sauté jambe arrière // Parade chassée. Riposte par chassé bas jambe avant et swing du bras arrière.

5°. Direct figure bras avant + Direct corps bras arrière + Chassé figure jambe avant // Esquive ou parade . Riposte libre.

6°. Revers figure sauté jambe avant + Direct figure jambe avant + Direct au corps bras arrière + Décalage et fouetté médian jambe arrière // Parade par opposition . Riposte par chassé frontal médian ou figure de la jambe arrière.

7° . Revers tournant sauté + fouetté médian de l'autre jambe doublé figure // Parade bloquée. Riposte par chassé tournant médian.

ASSAUT A THEME: 2X 1.30 min.

1° reprise : Parade / Esquive et riposte par 2 coups de poing sur une attaque de 2 coup de pied.

2° reprise : Parade/ Esquive et riposte par 2 coup de pied sur une attaque de 2 coup de poing.

ASSAUT LIBRE: 4 x 1.30 min.