

GANT BLANC : NOVICE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les parades, les techniques d'attaques simples rectilignes et circulaires et connaître le lexique spécifique des techniques utilisées

► Modules 1 et 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en action simple et en réaction
Garde/ déplacements	Je connais les techniques de déplacements en restant en garde. Je sais rester équilibré lors de mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je boxe en restant à distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	Je sais attaquer avec des coups simples rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick jambes avant et arrière
Attaque jambes (pieds) circulaires	Je sais attaquer avec des coups simples circulaires sur les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane) : Roundhouse kick jambes avant et arrière
Saisie / attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou au corps (des deux jambes) sans saisie
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de deux coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des parades sur des attaques simples rectilignes ou circulaires. Parades bloquantes, chassées et de protections avec les 4 segments
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais riposter avec un coup sur des attaques simples (rectilignes ou circulaires)
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais suivre un adversaire en utilisant mon corps et en restant de face

Précision des coups	Je sais toucher l'autre sur des attaques simples sans puissance
Variété	Je commence à varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les segments
Attitude	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
Connaissances	Je connais le glossaire et je sais citer les techniques utilisées

► Module 3 : Contenus technico-tactique (situation d'opposition à thème ou libre)

En situation d'opposition, je sais effectuer les techniques d'attaques simples de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser les parades sur des attaques simples et riposter sur un coup. Je sais rester protégé pendant mes attaques. Je suis capable de réaliser trois rounds. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais le lexique et je suis capable de définir les techniques utilisées. Je suis respectueux de mon adversaire et des valeurs du Kick boxing.