

GANT DE BRONZE : EXPERT : être capable de démontrer un niveau de maîtrise technique et technico-tactique avancée du K1 rules et de connaître l'historique du Kick boxing.

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais réaliser un travail de musculation naturelle spécifique pour le haut du corps et les membres inférieurs. Je sais réaliser un travail d'étirement spécifique pour l'échauffement. Je sais réaliser un travail au sac en expliquant les techniques complexes utilisées.

► Module 2 : Contenus techniques

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en anticipation provoquée (je provoque un comportement chez l'adversaire pour agir)
Garde/ déplacements	Je sais adapter mes déplacements et ma position de garde par rapport à la boxe de l'adversaire
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à toutes les distances de façon opportune
Attaque poings	Je sais utiliser les techniques de poings enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Attaque jambes (pieds)	Je sais utiliser les techniques de jambes enchainées en fonction des opportunités que j'aurai provoquées
Saisie / attaque de genoux	Je sais enchaîner toutes techniques de coups de genoux avec d'autres attaques enchainées
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons complexes poings/pieds/poings et pieds/poings/pieds de façon opportune
Parades / esquives	Je sais alterner des parades et des esquives en combinant sur l'attaque de l'adversaire
Décalages / débordements	Je sais boxer en utilisant des décalages et débordements de façon opportune (intérieur et extérieur)
Ripostes	Je sais utiliser les ripostes de plusieurs coups en combinant avec la boxe de l'adversaire

Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
Utilisation des feintes	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
Précision des coups	Je sais réaliser des techniques complexes enchainées à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
Variété	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
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 l'historique du Kick boxing et la réglementation des compétitions

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

En situation d'opposition, je sais effectuer toutes les techniques d'attaques complexes variées et enchainées de 6 coups sur toutes les cibles autorisées en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais anticiper et provoquer l'action adverse pour mieux toucher. Je sais adapter ma boxe (offensive et/ou défensive) en temps réel en fonction de mon adversaire. Je maîtrise les techniques de contre, contre-attaque, neutralisation. Je suis capable de réaliser trois rounds en condition réelle de compétition amateur (1 minute de repos entre les rounds) avec une bonne condition physique. Je salue mon partenaire en début et fin d'assaut.

► Module 4 : Contenus théoriques (connaissances)

Je connais l'historique du Kick boxing et du K1 rules ainsi que la réglementation générale.