

GANT JAUNE : INTERMEDIAIRE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : les esquives, les techniques d'attaques circulaires et rectilignes avancées 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 variée 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 et à mi-distance de l'adversaire
Attaque poings rectilignes	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : directs bras avant et arrière
Attaque poings circulaires	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur les cibles autorisées (corps/face) : crochets et uppercut bras avant et arrière
Attaque jambes (pieds) rectilignes	Je sais attaquer avec des coups rectilignes sur les cibles autorisées (corps/face) : front kick, side kick, axe kick, crescent kick jambes avant et arrière
Attaque jambes (pieds) circulaires	Je sais attaquer avec des coups circulaires sur toutes les cibles autorisées (ligne basse/ligne médiane/ligne haute selon la technique) : Roundhouse kick, hook kick, heel kick jambes avant et arrière
Saisie / attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou au corps (des deux jambes) avec saisie de moins de 5 secondes
Liaisons (enchainements)	Je sais effectuer des liaisons de trois coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives sur des attaques rectilignes ou circulaires. Esquives sur place, avec déplacement d'un ou deux appuis
Décalages / débordements	Je sais réaliser des déplacements latéraux
Ripostes	Je sais réaliser des ripostes de deux coups sur des attaques 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 variées sans puissance
Variété	Je sais varier mes techniques rectilignes et circulaires entre les 4 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 variées de 3 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré au moment de l'impact. Je sais utiliser toutes les esquives sur des attaques et riposter sur deux coups. 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.