

**GANT NOIR : CONFIRME : Etre capable de maîtriser les aspects technico-tactiques. Boxer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son « adversaire ». Maîtriser toute la réglementation en matière d'arbitrage et de jugement**

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde avec changements de rythme; je sais faire un « shadow » en utilisant des techniques complexes (sautées/tournées) enchainées ; je sais boxer au sac à haute vitesse d'exécution avec des techniques tournantes

► Module 2 : Démontrer sa capacité à adapter son action (travail à thème en opposition)

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

<b>Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation</b>	Je sais utiliser des contres et neutraliser la boxe de l'adversaire
<b>Utilisation des feintes</b>	Je sais perturber et surprendre l'adversaire en me créant des opportunités
<b>Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)</b>	Je sais utiliser l'espace de façon stratégique
<b>Précision des coups</b>	Je sais réaliser des techniques complexes à haute vitesse en contrôlant mes coups en assaut
<b>Variété</b>	Je sais réaliser toutes les techniques de façon opportune
<b>Attitude</b>	Je respecte l'adversaire, les officiels. Je connais la procédure d'examen du grade que je présente. Je suis en tenue officielle
<b>Connaissances</b>	Je connais les règles d'arbitrage

► 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 enchaînées 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-attaque. 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 le règlement de jugement et d'arbitrage en assaut et combat.