

GANT VERT : INTERMEDIAIRE : Etre capable de réaliser les fondamentaux techniques : réaliser toutes les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées et connaître le lexique des techniques défensives utilisées

► Module 1 : Démontrer sa maîtrise des outils spécifiques

Je sais sauter à la corde ; je sais faire un « shadow » à dominante défensive ; je sais boxer au sac sans puissance dans mes coups

► Module 2 : Contenus techniques (démonstration/coopération)

Thèmes	Compétences spécifiques
Type d'activité (intention/anticipation)	Je boxe en anticipation guettée (je regarde et j'analyse ce que fait l'autre avant d'agir)
Garde/ déplacements	Je sais changer de rythme pendant mes déplacements
Gestion de la distance par rapport à l'adversaire	Je sais boxer à courte distance de l'adversaire
Attaque poings	Je sais enchaîner tous types de techniques de poings (hors spinning back fist)
Attaque jambes (pieds)	Je sais enchaîner tous types de techniques de pieds y compris les balayages « foot sweep » (sauf tournantes et sautées)
Saisie / attaque de genoux	Je sais donner un coup de genou dans les membres inférieurs avec ou sans saisie
Liaisons (enchaînements)	Je sais effectuer des liaisons de 4 coups en touchant l'adversaire. Liaisons poing/pied et pied/poing avec les 4 segments
Parades / esquives	Je sais réaliser des esquives et parades sur des attaques de 2 ou 3 coups
Décalages / débordements	Je sais effectuer des décalages en défense et en attaque
Ripostes	Je sais riposter sur des attaques enchaînées de 2 coups
Contre-attaque/contre coups d'arrêts / neutralisation	Je sais faire une contre-attaque sur attaque de 2 coups
Utilisation des feintes	Je connais les feintes (de coups, de corps, de cibles)

Gestion de l'espace d'affrontement (ring/tatami)	Je sais utiliser les cordes ou les limites pour surprendre l'adversaire
Précision des coups	Je sais toucher de façon contrôlée et précise sur toutes les lignes
Variété	Je commence à maîtriser certaines techniques tournées et sautées
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 toutes les techniques d'attaques variées de 4 coups de mon niveau sur toutes les cibles autorisées en contrôlant la touche et en restant équilibré et protégé au moment de l'impact. Je sais diversifier mon organisation défensive en fonction des attaques de l'adversaire, en utilisant les ripostes de plusieurs coups et les contre-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.