

Gant BLANC



« Je touche avant d'être touché »

	<i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>	<i>ANTICIPATION</i>	<i>REACTION</i>	<i>INCERT.SUBIES**</i>		
1 ^{er} degré	<p>Je sais faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poing/Pied/Pied Toucher av le 3^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Pied/Poing Toucher av le 3^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Poing/Poing/Poing Toucher av le 3^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Poing/Poing Toucher av le 3^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj 				<p>ASSAUT À THÈME</p> <p>Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.</p> <p>Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.</p>	
2 ^{ème} degré	<p>Je sais faire :</p> <p>3 coups 3 coups avec un décalage ou 1 débordement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poing/Pied/Pied Toucher av le 2^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Pied/Poing Toucher av le 2^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Poing/Poing/Poing Toucher av le 2^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Poing/Poing Toucher av le 2^{ème} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj 					<p>ASSAUT LIBRE</p> <p>Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente</p>
3 ^{ème} degré	<p>Je sais faire :</p> <p>3 coups 3 coups avec un décalage ou 1 débordement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poing/Pied/Pied Toucher av le 1^{er} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Pied/Poing Toucher av le 1^{er} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Poing/Poing/Poing Toucher av le 1^{er} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj. • Pied/Poing/Poing Toucher av le 1^{er} cp Pd/Pg ou Pg/Pd Seg./Cib./Traj 					

** incertitudes subies par le contre-attaquant

