

Gant ROUGE



« Je ne suis pas touché et je touche » Situations complexes

	SUR ATTAQUE SIMPLE	DEPLACEMENT	CONTRE ATTAQUE	INCERTITUDE**
1 ^{er} degré	Je sais faire :			
	• Direct figure	Décalage	Uppercut	Segment
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Décalage	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

2 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Un coup de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Un coup libre	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de pied	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup de poing	Débordement	Deux coups de pied	Seg./Cib./Traj.
• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.	

3 ^{ème} degré	Je sais faire :			
	• Un coup libre	Décalage	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Poing/Pied	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Pied/Poing	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.
	• Un coup libre	Décalage/Débordement	Deux coups libres	Seg./Cib./Traj.

ASSAUT À THÈME

Le candidat réalise un assaut de deux reprises de une minute trente dans le respect du thème imposé.

Il démontre cinq à huit fois le thème de la reprise.

ASSAUT LIBRE

Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente

** incertitudes subies par le contre-attaquant



Evaluation du Gant ROUGE

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :

N° de licence : Grade ou degré présenté :

Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
1 ^{er} degré	Direct figure / décalage + uppercut				
	Pied / décalage + pied				
	Pied / décalage + poing				
	Poing / décalage + pied				
	1 coup / décalage + 1 coup				
	Pied / décalage + deux coups de pied				
	Poing / décalage + deux coups de poing				
	Poing / décalage + deux coups de pieds				
	Un coup / décalage + deux coups				
	Pied / débordement + pied				
2 ^{ème} degré	Pied / débordement + poing				
	Poing / débordement + poing				
	Poing / débordement + pied				
	Un coup / débordement + un coup				
	Pied / débordement + 2 coups de pied				
	Pied / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de poing				
	Poing / débordement + 2 coups de pied				
	Un coup / débordement + deux coups				
	Un coup / décalage + poings pieds				
3 ^{ème} degré	Un coup / décalage + pieds poings				
	Un coup / décalage + deux coups				
	Un coup / débordement + poings pieds				
	Un coup / débordement + pieds poings				
	Un coup / débordement + deux coups				
	Un coup / décalage ou débordement + deux coups				
Totaux techniques	 /45
Assaut à thème		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
S'organiser en défense en utilisant des décalages et des débordements pour toucher	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	 /30
Assaut libre		Validité /5	Exécution /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 2				
Totaux Assaut libre	 /45
TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120			 /120

Décision : Gant Rouge 1° Gant Rouge 2° Gant Rouge 3° = **GANT ROUGE**
(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement :