



Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Rouges



Les ceintures mondiales des 3 fédérations principales →



WKN

ISKA



WAKO

Culture générale :

Le rôle du **Coach** est de mettre le boxeur dans **les meilleures conditions** pour qu'il puisse combattre en **sécurité**. Le Coach à la plus grande des responsabilités, il est le principal garant de la sécurité du boxeur, c'est lui qui **peut jeter l'éponge** (abandonner) en lançant la serviette sur le ring même si le boxeur n'est pas d'accord. Il doit avoir une **connaissance complète des règlements fédéraux** et être à jour concernant ces **diplômes d'enseignants**.

Je connais le matériel du Coach et leur rôle

Serviette : Essuyer le boxeur/ abandonner le combat

Bouteille d'eau : hydratation

Vaseline : Prévenir les blessures/ arrêter le saignement

Bassine : Contribue au rinçage buccal du boxeur et à celui du protège dents

Bandage : Préviens les blessures des mains contre les entorses/ fractures

Strappal/ Gaz : Contribue aux bandages professionnels si le boxeur a des gants à lacet

Je connais au minimum 3 fédérations international reconnus :

W.A.K.O (World Association Kick boxing Organisation)

I.S.K.A (International Sport Kombat Association)

W.K.N (World Kombat Network)



Techniques à maîtriser

Deplacement → Linéaire/ Latéral

Attitude → La Garde/ La Mobilité/ L'attitude

Techniques Poings → Direct/ Crochet/ Uppercut/ Back Fist

Techniques de Défense → Esquive Latéral/ Rotative et Parade sur pied face/ Coté

Techniques de Pieds → Face/ Circulaire/ Côté/ Retourné (Ventre et Tête) / Marteau/
Pieds Crochet/ Pieds sauté

Liaison Poings/ Pieds et Pieds/Poings → Avec toutes les techniques

Distance → Longue/ Moyenne/ Courte distance



Programme passage de grade Gants Rouges



I. SHADOW

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Poings/ Pieds	1min	Liaison dans le bon ordre
Pieds/ Poings	1min	Liaison dans le bon ordre
Repos 1min		
Shadow Libre	2min	Montrer son panel technique

II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Longue et Mi-Distance	1min	Liaison Pieds/ Poings et Poings/ Pieds
Courte Distance	1min	Liaison Poings et Poings/ Pieds
Repos 1min		
Travail au Sac Libre	2min	Travailler en vitesse et Puissance

III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Assaut longue/ Mi Distance	Montrer son panel technique		2min
Repos 1min			
Assaut Courte Distance	Montrer son panel technique		2min
Repos 1min			
Assaut Libre	Montrer son panel technique		2min

IV. QUESTIONS

Techniques/ Générale

