



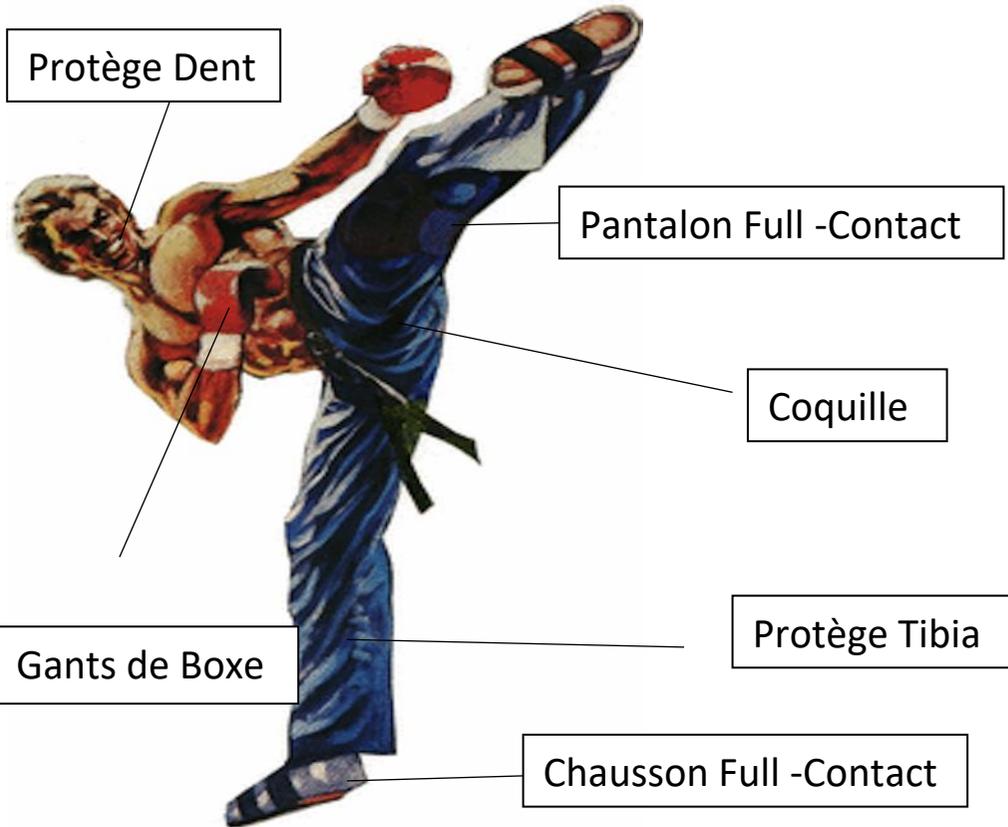
Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Verts



Exemple de champion Français →



Culture générale :

<u>Disciplines</u>	<u>ARMES</u>					
	<u>Poings</u>	<u>Middle &amp; High Kick</u>	<u>Low Kick</u>	<u>Balayage</u>	<u>Genoux</u>	<u>Coude Clinch Projection</u>
<b>Full Contact</b>	X	X		X		
<b>Kick Boxing</b>	X	X	X			
<b>K1 Rules</b>	X	X	X		X	
<b>Muay Thai</b>	X	X	X	X	X	X

Je connais l'équipement complet du Full Contact en compétition:

Protège dents/ Gants/ Coquille/ Protège tibia/ Chausson de Full-Contact/ Casque (que pour le Light et Full-Contact amateur)

Je connais des noms de champions de Full-Contact Français et étrangers

Des américains comme Rick Roufus ou Bill Wallas

Des Français comme Sébastien Pace ou Lionel Picord (à voir sur Youtube)

Je connais la définition du terme stratégique « Riposte »:

La Riposte est une **action offensive** effectuée **après l'attaque adverse**.

Cela ne veut pas dire que vous attendez que l'attaque adverse se passe sans réagir. Des **outils de défenses** nous permettent de faire face à ces attaques pour mieux riposter comme des **Esquives ou des Parades**.

Le mieux n'est pas d'attendre les attaques adverses mais de les provoquer.

**N'oubliez pas petits et grands que le pire dans la vie ce n'est pas d'avoir échoué mais**

**de ne jamais avoir essayé**

**FORCE ET HONNEUR**



## Techniques à maîtriser

**Deplacement** → Linéaire/ Latéral

**Attitude** → La Garde/ La Mobilité

**Techniques Poings** → Direct/ Crochet/ Uppercut

**Techniques de Défense** → Parades sur Directs/ Crochet et Parade sur Circulaire

**Techniques de Pieds** → Face/ Circulaire/ Côté/ Retourné (Ventre et Tête)

**Liaison Poings/ Pieds et Pieds/Poings avec** → Directs /Crochets/ Uppercut/ Circulaires/ Face

**Note Importante !!!** : Tout au long du passage de grade, ces techniques doivent être utilisées de manière contrôlée. Si la puissance n'est pas maîtrisée, des points vous seront enlevés sur votre note



## Programme passage de grade Gants Verts



### I. SHADOW

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Deplacement	30s	Mobilité avec la garde
Poings	30s	Directs/ Crochets/ Uppercut
Pieds	30s	Faces/Circulaires/Cotés/ Retourné
<b>Repos 1min</b>		
Liaison Poings/ Pieds	1min	Avec les poings et pieds cités précédemment

### II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Poings	30s	Directs/ Crochets/ Uppercut
Pieds	30s	Face/ Circulaires/ Cotés/ Retourné
<b>Repos 1min</b>		
Liaison	1min	Avec les poings et pieds cités précédemment

### III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Liaison poings	Direct Crochet/ Uppercut	Blocages Parades	1min chacun
<b>Repos 1min</b>			
Circulaire/Face/Coté/ Retourné	2 à 3 coups de pieds chacun au choix		1min
<b>Repos 1min</b>			
Liaison en riposte	A attaque/ B riposte		1min chacun

### IV. QUESTIONS Techniques/ Générale

