



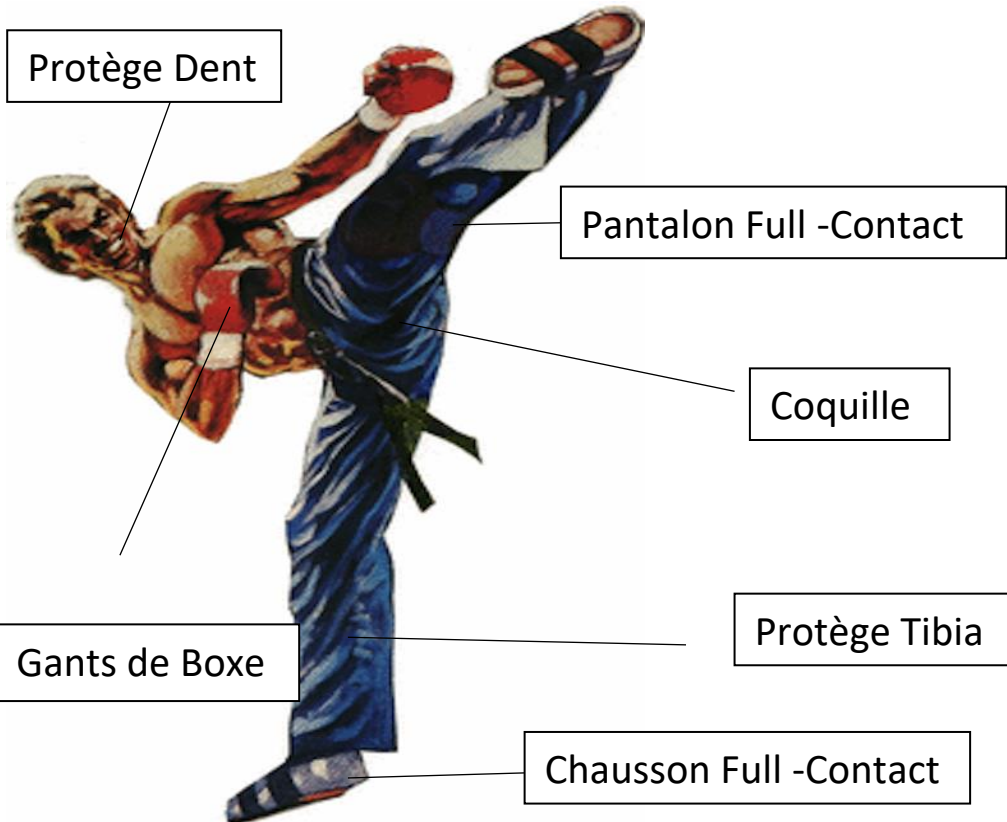
Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Verts



Exemple de champion Français →



Culture générale :

Disciplines	ARMES					
	Poings	Middle & High Kick	Low Kick	Balayage	Genoux	Coude Clinch Projection
Full Contact	X	X		X		
Kick Boxing	X	X	X			
K1 Rules	X	X	X		X	
Muay Thai	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
Repos 1min		
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
Repos 1min		
Liaison	1min	Avec les poings et pieds cités précédemment

III. ASSAUT

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

IV. QUESTIONS Techniques/ Générale

