



fiche

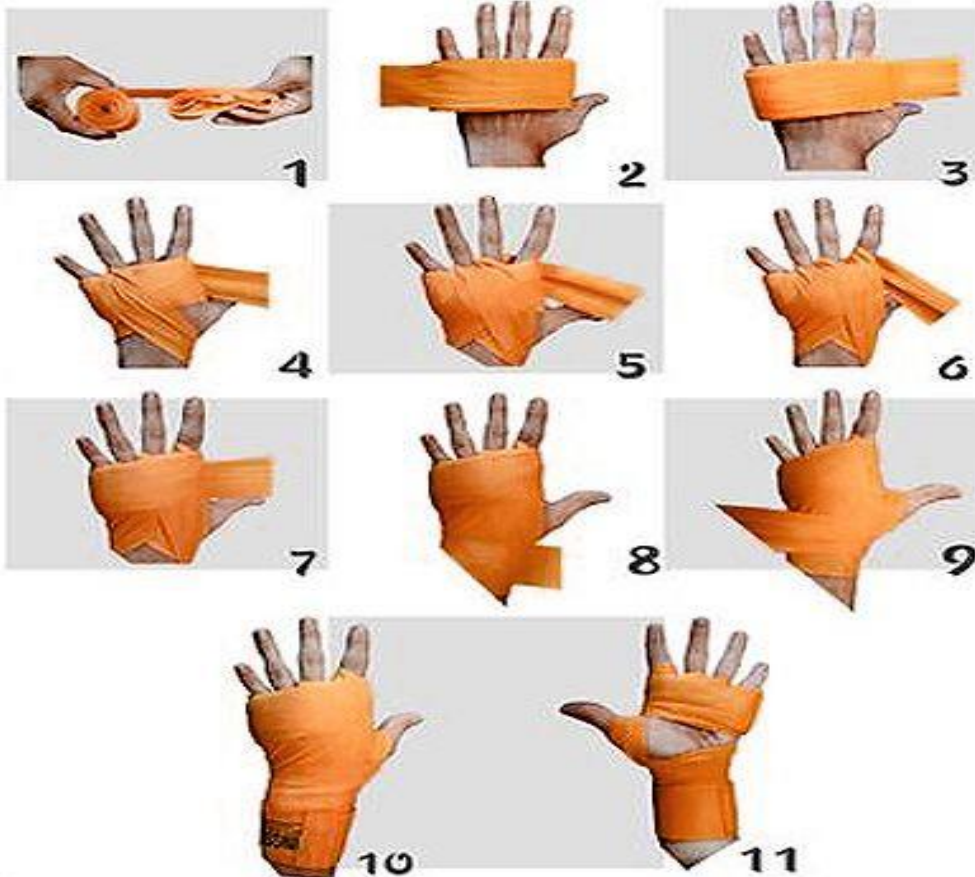
Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Gants Violets



Sais-tu faire ton bandage ?



Culture générale :

Le light-contact (littéralement « contact léger ») désigne habituellement la version contrôlée du full-contact (boxe américaine). En compétition, elle se déroule, le plus souvent, sur un praticable de tapis et accessible à tous les âges et niveaux pour les garçons et les filles

Light-Contact	Full-Contact
Niveau et variété technique jugés	Touches nettes comptabilisées
Puissance et KO non autorisés	KO autorisé
Tatamis	Ring
Minimum de coups de pieds non imposé	Minimum de 6 coups de pieds/round

Je connais la définition de « Knock Down »

Etat d'un boxeur mis à terre ou « sonné » mais qui n'est pas mis hors combat. Il dispose de 10 seconde pour être prêt à re-combattre sinon il sera déclaré K.O.

En Light Contact, le boxeur peut être compté si il réagit plus face aux attaques de son adversaire.

Je connais la définition du terme « Remise »:

Action qui consiste à accepter l'attaque de son adversaire tout en se protégeant l'amenant ainsi à se découvrir pour mieux le toucher en retour.

Savais tu que :

Si tu n'as pas fait un minimum de 6 coups de pieds dans ton round, tu peux les rattraper pendant le round suivant. Mais si ton nombre de coups de pieds n'est pas suffisant au minimum requis, des points te seront retirés de ton score.



Techniques à maîtriser

Deplacement → Linéaire/ Latéral

Attitude → La Garde/ La Mobilité

Techniques Poings → Direct/ Crochet/ Uppercut

Techniques de Défense → Parades poings/ Pieds

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

Liaison Poings/ Pieds et Pieds/Poings avec → Directs /Crochets/ Uppercut/
Circulaires/ Face/ 360

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 Violets



I. SHADOW

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Liaison Pieds/ Poings	1min	Montrer son niveau et sa variété technique
Repos 30s		
Liaison Poings/ Pieds	1min	Montrer son niveau et sa variété technique

II. SAC DE FRAPPE

THEME	TEMPS	CONSIGNES
Liaison Poings/ Pieds	1min	Variation de niveau (corps/Tête) et puissance
Repos 30s		
Liaison Pieds/ Poings	1min	Variation de niveau (corps/Tête) et puissance

III. ASSAUT

THEME	ROLE A	ROLE B	TEMPS
Liaison	Poings/Pieds	Poings/ Pieds	1min chacun son tour
1 min de repos			
Liaison	Poings/Pieds	Poings/ Pieds	1min chacun son tour
1 min de repos			
Assaut	A attaque et B défends avec Riposte ou Remise		1min chacun

IV. QUESTIONS

Techniques/ Générale

