



Gant VERT

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

	<i>SUR ATTAQUE</i>	<i>ORGAN.DEFENSIVE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDE</i>		
1^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME	
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment		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.
	• Direct figure	Parade bloq./chassé	Coup de pied bas	Segment		
	• Fouetté bas ou Chassé bas	Esquive en reculant	Toutes techniques intégrées	Segm/Traj.		
	• Fouetté méd.av/ar	Parade bloquée	Crochet av/Ar	Segment		
	• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		
2^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE	
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment		Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant médian	Seg./Cib./Techn.		
	• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		
3^{ème} degré	Je sais faire :					
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.		
	• Toutes techniques de pieds	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		
	• Toutes techniques de poings	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		