

<b><u>CEINTURE VERTE</u></b>	<b><u>Module 1- Shadow-Boxing (/20)</u></b>	<b><u>Module 2- Techniques de base</u></b>	<b><u>Module 3- Défense contre attaque des membres supérieurs et inférieurs</u></b>	<b><u>Module 4- Saisies et étreintes</u></b>	<b><u>Module 5- Travail au sol</u></b>	<b><u>Module 6- Combat</u></b>	<b><u>Total (/120)</u></b>
<b><u>Contenu</u></b> Critères d'évaluations : technique ; distance ; fluidité ; précision et contrôle ; détermination ; timing.	Shadow-boxing durée 2 minutes.	1) <u>Chutes</u> : roulade plombée ; roulade latérale ; roulade plaquée. 2) <u>Coups de pied sur cible</u> : gifle extérieure ; gifle intérieure ; coup de pied circulaire arrière (talon) ; coup de pied sauté en ciseau ; coup de pied arrière retourné (uppercut ou direct ou latéral).	1) Parade contre coup de pied circulaire haut. (+ riposte). 2) Défense contre coup de pied direct (une par l'intérieur, une par l'extérieur). + Riposte. 3) Défense contre coup de poing bas (blocage dur en chassant le bras de l'adversaire) + Riposte. 4) Défense contre coup de poing haut (1 défense par l'intérieur ; 1 défense par l'extérieur) + riposte. 5) Défense contre un enchaînement de deux directs droite/gauche ou gauche/droite + Riposte	1) Dégagement d'étreintes avant avec les bras maintenus (coup aux génitales, coup de genou aux parties puis dégagement d'un bras) ou sans les bras (poussée du nez ou poussée sur les yeux ou rotation de la tête en poussant menton et tirant les cheveux) ou en étant soulevé (coup de genou, dégager un bras, puis coup de poing). 2) Dégagement d'étreintes arrière bras maintenus (coup de la paume aux parties, coup de talon uppercut, dégagement des bras, coup de coude arrière) ou bras non maintenus (pencher le buste en donnant plusieurs coups de coude à gauche et à droite, coup de talon au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt pour faire une clé en levier, se retourner, coup de pied aux parties) ou en étant soulevé (coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras puis attaques). 3) Dégagement de prise des cheveux (pour ceux qui en ont ^^). 4) Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains. 5) Idem avec troisième assaillant arrivant en face.	1) Dégagement de prise des mains au sol (mains plaquées au sol). 2) Dégagement d'étranglement au sol (agresseur assis sur la victime). 3) Dégagement d'étranglement au sol (l'agresseur est situé sur le côté de la victime).	2*2 minutes de combat dur Protection obligatoires : gants de boxe ; protège-dents ; coquille ; protège-tibias.	
<b><u>Notes</u></b>							
<b><u>Remarques</u></b>							

Nom et prénom du candidat :

Nom(s) de(s) l'examineur(s) :

**VALIDATION (O/N) :**