

GANT VERT

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

	SUR ATTAQUE	ORGAN. DEFENSIVE	RIPOSTE	INCERTITUDE	
1^{er} DEGRE	Je sais faire :				Assaut à thème Je sais : - parer avec les segments supérieurs sur une attaque simple en ligne médiane ou haute. - esquiver avec les membres inférieurs en reculant dans l'axe d'affrontement direct sur une attaque en ligne basse - toucher mon adversaire
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Coup de pied bas	Segment	
	• Direct figure	Parade bloq./ chas.	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 intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		
2^{ème} DEGRE	Je sais faire :				Assaut libre Je suis capable : - de ne pas être touché en utilisant les parades et esquives appropriées et de toucher mon adversaire avec des ripostes variées. - d'agir et de réagir plus rapidement. - de tirer en opposition durant 3 X 1'30".
	• Fouetté médian	Parade bloquée	Revers tournant fig.	Segment	
	• 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} DEGRE	Je sais faire :				
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Fouetté tournant	Seg./Techn.	
• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.		