

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

	<i>SUR ATTAQUE</i>	<i>ORGAN.DEFENSIVE</i>	<i>RIPOSTE</i>	<i>INCERTITUDE</i>	<i>ASSAUT À THÈME</i>
1^{er} degré	Je sais faire :				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 bloquante	Coup de pied bas	Segment	
	• 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/Ae	Segment	
	• Toutes techniques en ligne médiane	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	
2^{ème} degré	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 3x1'30
	• 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} degré	Je sais faire :				
	• Revers figure ou Fouetté médian	Parades ou esquives	Chassé tournant	Seg./Techn.	
	• Toutes techniques intégrées	Parades ou esquives	Toutes techniques intégrées	Seg./Cib./Traj.	

Evaluation du Gant VERT

Nom du Candidat : Date de l'évaluation :
 N° de licence : Grade ou degré présenté :
 Grade ou degré actuel : Date d'obtention :

Catalogue des techniques		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
1er degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte coup de pied bas				
	Sur direct figure parade bloquée ou chassée et riposte coup de pied bas				
	Sur fouetté bas ou chassé bas esquive en reculant et riposte toutes techniques				
	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte crochet				
	Sur toutes techniques médian parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
2ème degré	Sur fouetté médian parade bloquée et riposte revers tournant figure				
	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques intégrées parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
3ème degré	Sur revers figure ou fouetté médian parade ou esquive et riposte chassé tournant médian				
	Sur toutes techniques de pieds parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
	Sur toutes techniques de poings parade ou esquive et riposte toutes techniques intégrées				
Totaux techniques	/45

Assaut à thème		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
Parer ou esquiver (dans l'axe) une attaque simple et toucher en riposte	Reprise 1				
	Reprise 2				
Totaux Assaut à thème	/30

Assaut libre		Exécution /5	Validité /5	Variété /5	Total /15
3 x 1'30"	Reprise 1				
	Reprise 2				
	Reprise 3				
Totaux Assaut libre	/45

TOTAL GENERAL	Le candidat doit obtenir un minimum de 70/120/120
----------------------	---	-----------

Décision : **Gant Vert 1°** **Gant Vert 2°** **Gant Vert 3° = GANT VERT**

(rayer les mentions inutiles)

Nom des membres du Jury Emargement