



Gant BLANC

« Je touche avant d'être touché »

	<i>SUR ATTAQUE ENCHAÎNÉE</i>	<i>ANTICIPATION</i>	<i>REACTION</i>	<i>INCERT.SUBIES**</i>	
1 ^{er} degré	Je sais faire :				ASSAUT À THÈME 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.
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 3 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
2 ^{ème} degré	Je sais faire :				ASSAUT LIBRE Le candidat réalise un assaut libre de trois reprises de une minute trente
	3 coups	3 coups avec un décalage ou 1 débordement			
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 2 ^{ème} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
3 ^{ème} degré	Je sais faire :				
	3 coups	3 coups avec un décalage ou 1 débordement			
	• Poing/Pied/Pied	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Pied/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Poing/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	
	• Pied/Poing/Poing	Toucher av le 1 ^{er} cp	Pd/Pg ou Pg/Pd	Seg./Cib./Traj.	

** incertitudes subies par le contre-attaquant

