



KICK BOXING

(fighting Kick Boxing)

Examen Technique Adapté

Vétéran

(40 ans et plus)

Ceinture Noire 1^{er} degré

PROGRAMME

FICHES D'EVALUATION

La WUKF France organise régulièrement des stages de préparation aux examens de ceinture noire (cf. calendrier).

MODULE 1 : Techniques en shadow

Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing

MODULE 2 : Coordination et Précision

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur pattes d'ours

MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)

Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe

MODULE 4 : Situations d'opposition

Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition (assauts souples)

MODULE 5 : Savoir et Connaissances

Faire preuve de savoir et de connaissances sur la pratique de la discipline sportive pratiquée

EXAMEN du : à:.....

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

MODULE 1 : Techniques en shadow

/40

**Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en shadow boxing seul dans le vide, en offensif et défensif :
15s de récupération entre chaque exercice**

déplacements et esquives parades (20'')

(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

poings (20'')

(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

jambes (20'')

(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

liaisons (20'')

(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

NOM :

PRENOM :

MODULE 2 : Coordination et Précision

/20

**Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur pattes d'ours.
Les candidats sont notés autant sur leur travail de plastron que d'exécutant.
A la fin de l'exercice les candidats inversent les rôles.
Les liaisons sont imposées par le jury, et répétées de 2 à 4 fois.**

Exécutant

Une à deux liaisons offensives débutant en poing

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Une à deux liaisons offensives débutant en jambe

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Plastron

Une à deux liaisons offensives débutant en poing

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Une à deux liaisons offensives débutant en jambe

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

NOM :

PRENOM :

MODULE 3 : Efficacité à l'impact (puissance)

/20

Faire preuve d'efficacité à l'impact sur un sac de frappe.

Note proportionnellement au poids du candidat.

15'' de récupération entre chaque exercice

poings (30'')

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

jambes (30'')

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

liaisons (30'')

(insuffisant) 2 – 4 – 6 – 8 – 10 (très satisfaisant)

NOM :

PRENOM :

MODULE 4 : Situations d'opposition

/20

Faire preuve de maîtrise lors de diverses situations d'opposition (assauts souples) imposées par le jury.

Les différentes oppositions s'exécuteront sous forme d'assauts souples avec les candidats répartis si possible par âges et par poids.

Maitrise du travail défensif par blocages uniquement

Attaques simples, sans enchainements (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

> Maitrise du travail offensif par des liaisons poings pieds et pieds poings. Le partenaire sert de sparring sans fuir (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Maitrise du travail défensif-offensif par des réponses sur des attaques simples définies par le jury (après 45s maximum les candidats récupèrent 15s et inversent les rôles)

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

Assaut libre à la touche (1mn maximum)

(insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)
