



# **KICK BOXING**

(fighting Kick Boxing)

---

## **Examen Technique Adapté**

**Vétéran**

(40 ans et plus)

**Ceinture Noire 2ème 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

Être capable de démontrer une maîtrise de la gestuelle académique en

---

EXAMEN du : . . . . . à:.....

---

NOM :

PRENOM :

AGE :

POIDS :

TEMPS de PRATIQUE :

---

shadow boxing seul dans le vide, en offensif et défensif :

**MODULE 1 : Techniques en shadow**

**/ 30**

---

**15s de récupération entre chaque exercice**

---

poings offensifs et défensifs avec déplacements et esquives parades (30'')

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

---

jambes offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30'')

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

---

liaisons offensives et défensives avec déplacements et esquives parades (30'')

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

---



**NOM :**

**PRENOM**

---

**MODULE 2 : Coordination et Précision**

**/ 30**

---

Faire preuve de coordination et précision en liaisons rapides sur cibles.  
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**

Un enchaînement en poing ou en jambes:( insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

---

Une liaison débutant en poing (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

---

Une liaison débutant en jambe (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

---

**Plastron**

Un enchaînement en poing ou en jambes:( insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

---

Une liaison débutant en poing (insuffisant) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (très satisfaisant)

---

Une liaison 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). 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 et offensif

Travail défensif en retrait exécuté en déplacement, blocages, esquives, parades etc, face à des enchainements offensifs libres. Les candidats sont notés en défensif et en offensif et après 30'' les candidats récupèrent 15'' et inversent les rôles.

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

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

---

Maitrise du travail défensif-offensif par des réponses libres sur des attaques en enchainement de 3 techniques.

Seul le candidat qui riposte est noté.

Les candidats inversent les rôles après environ 30'' les candidats récupèrent 15'' et inversent les rôles.

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

---

### Assaut libre à la touche (45'' maximum)

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

---

