

# Ceinture Verte I

## Coup de pied de base

### De côté arrière

#### *Critères d'évaluation*

- Position (assise)
  - Pieds
  - Genoux
  - Bras
- Étapes : Position, coup de pied, position
- Mécanisme du coup de pied
- Équilibre
- Hauteur
- Puissance
- Précision

## Technique spéciale

### Cassage : de côté

#### *Critères d'évaluation*

- Puissance
- Précision
- Mesure
- Mécanisme technique

## Technique d'attaque

### Back

#### *Critères d'évaluation*

- Intensité
  - Crier, vitesse, puissance
- Attitude de combat
  - Position, mouvement, feintes et après-frappe
- Mécanisme technique
- Précision

## Technique de contre-attaque

### Back

#### *Critères d'évaluation*

- Intensité
  - Crier, vitesse, puissance
- Attitude de combat
  - Position, mouvement, feintes et après-frappe
- Mécanisme technique
- Précision

# Combat

## Attaque vs contre-attaque

### *Critères d'évaluation*

- Habitudes de combat
  - Position
  - Distance
  - Attitude
  - Mobilité
- Technique d'attaque
- Technique de contre-attaque

## Rôle offensif

### *Critères d'évaluation*

- Pression
  - 1 pas,
  - 2 pas,
  - 3 pas
- Contrôler le plateau
  - Déplacements latéraux
- Différents départs
  - Feinte,
  - 2 feintes,
  - Changement de côté
- Différentes entrées
  - Avant,
  - Diago dos,
  - Diago ventre

## Rôle défensif

### *Critères d'évaluation*

- Mobilité
  - 1 (feinte)
  - 1-2 (déplace)
  - 1-2-3 (feinte-déplace)
- Reprendre le centre
  - Coller-tourner,
  - Déplacement en rond
- Alternatives
  - Coller,
  - Faire manquer