

GANT JAUNE

«Je perturbe pour toucher»

1^{er} DEGRE

FEINTER POUR	TOUCHER	INCERTITUDE CREE
Je sais faire :		
• Feinte d'attitude	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse	Seg./Cib./Traj.

2^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
• Feinte d'attitude	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de cible	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de trajectoire	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte d'arme	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.
• Feinte de technique	Ligne basse / médiane	Seg./Cib./Traj.

3^{ème} DEGRE

Je sais faire :		
Combinaison de toutes feintes		
<ul style="list-style-type: none"> • Feinte d'attitude • Feinte de cible • Feinte de trajectoire • Feinte d'arme • Feinte de technique 	Ligne basse / médiane / Haute	Seg./Cib./Traj.

Assaut à thème

Je sais :

- utiliser la feinte pour perturber l'organisation défensive de mon adversaire et le toucher.

- utiliser les changements de rythme pour perturber la prise d'information visuelle de mon adversaire et le toucher.

Assaut libre

Je suis capable :

- d'utiliser les feintes dans le but de déclencher un acte réflexe de mon adversaire afin de m'ouvrir des opportunités d'attaque et de toucher.

- de tirer en opposition durant 4 X 1'30'' ou 4 X 2'.