



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme Ceinture Orange :



Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 1 x 2 minutes
Abdominaux : 2 x 15 répétitions
Pompes : 2 x 12 répétitions
Flexions extensions jambes (Squats) : 2 x 15 répétitions

Travail au sac :

Techniques Poings : 1 x 1 min
Techniques Poings/Pieds : 1 x 1 min

Techniques Poings/Pieds : démonstration de toutes les techniques de base en Poings : Directs, crochets, bras avant et arrière, en Pieds : coup de pied circulaire, coup de pied de face, coups de pieds de côté, jambe avant et arrière. Travail au corps et au visage.

Shadow Boxing :

Démonstration toutes techniques avec déplacements, garde et changement de rythme :

1 x 1 min

Pattes d'ours ou Paos :

Techniques de Poings : 1 x 1 min.
Techniques Poings / Pieds : 1 x 1 min.

Travail en opposition :

Light-Contact en miroir : le meneur engage avec technique Poings/Pieds 2-3 coups mini, le suiveur remise avec la même technique (garde en place et déplacements) : 2 x 1 min.

Opposition en Light-Contact avec toutes les techniques + garde et déplacements, parades bloquées et chassées : 1 x 2 minutes

Techniques devant être assimilées et exécutées correctement :

Poings : directs, crochets, bras avant + bras arrière. Pieds : circulaires, coups de pieds de face + de côté, jambe avant + arrière. Techniques défensives : Parades bloquées et chassées.

Théorie :

Répondre à 6 questions sur les bases et les origines du Full-Contact :
4 bonnes réponses à donner minimum.



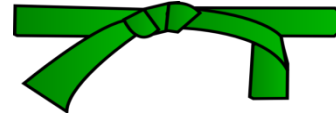
LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme Ceinture Verte :

Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 2 x 1.30 min ou 1 x 3 min.
Abdominaux : 2 x 20 répétitions.
Pompes : 2 x 15 répétitions.
Flexions extensions jambes (Squats) : 2 x 15 répétitions.



Travail au sac :

Techniques poings : 1 x 1 min.
Techniques pieds : 1 x 1 min.
Récupération 30 secondes
Techniques poings-pieds 1 x 1 min. : démonstration de toutes les techniques de bases en
Poings : Directs, crochets, uppercuts, bras avant et arrière, en Pieds : coup de pied circulaire, coup de pied de face, coup de pied de côté, jambe avant et arrière. Travail au corps et au visage.

Shadow Boxing : Démonstration toutes techniques avec déplacements, garde et changement de rythme : 1 x 1.30 min.

Pattes d'ours ou Paos :

Techniques de Poings : 1 x 1 min.
Techniques Poings / Pieds : 1 x 1.30 min.

Travail en opposition :

Light-Contact en miroir : le meneur engage avec technique Poings/Pieds 3 coups minimum, le suiveur remise avec la même technique (garde en place et déplacements) : 1 x 2 min.

Opposition en Light-Contact avec toutes les techniques + garde et déplacements :
1 x 1 min Poings - 1 x 2 mn Poings/Pieds.

Techniques devant être assimilées et exécutées correctement :

Poings : directs, crochets, uppercuts bras avant + bras arrière. Pieds : circulaires, coups de pieds de face + de côté, jambe avant + arrière. Coup de pied circulaire doublé, balayage.
Techniques défensives : Parades bloquées et chassées, esquives latérales (sans déplacement d'appuis)

Théorie :

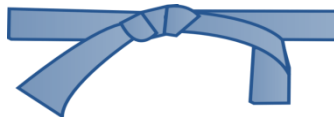
Répondre à 7 questions sur les bases et les origines du Full-Contact et le règlement d'arbitrage :
5 bonnes réponses à donner minimum.



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme Ceinture Bleue :



Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 3 x 1.30 min ou 1 x 4.30 min.
Abdominaux : 3 x 20 répétitions.
Pompes : 3 x 15 répétitions.
Flexions extensions jambes (Squats) : 3 x 15 répétitions

Travail au sac :

Techniques Poings : 1 x 1 min.
Techniques Pieds : 1 x 1 min.
Récupération 30 secondes
Techniques Poings/Pieds : 1 x 1 min : démonstration de toutes les techniques de base Directs, crochets, uppercuts bras avant et arrière, Coups de pieds circulaire, de face, de côté, jambe avant et arrière. Coup de pied retourné, Coup de pied circulaire doublé, Coup de pied sauté (face, côté ou circulaire) et retourné. Travail au corps et au visage.

Shadow Boxing : Démonstration toutes techniques avec déplacements, garde et changement de rythme : 1 x 2 min.

Pattes d'ours ou Paos :

Techniques de Poings : 1.30 min.
Techniques Poings / Pieds : 1.30 min.

Travail en opposition :

Light-Contact en miroir : le meneur engage avec technique Poings / Pieds 3-4 coups minimum, le suiveur remise avec la même technique (garde en place et déplacement) : 1 x 3 min. (1.30 min. chacun)

Opposition en Light-Contact avec toutes les techniques + garde et déplacement : 1 x 2 min. Poings - 1 x 2 min Pieds / Poings.

Techniques devant être assimilées et exécutées correctement :

Poings : directs, crochets, uppercuts bras avant + bras arrière. Pieds : Coups de pieds Circulaires, de face, de côté, jambe avant + arrière. Coup de pied circulaire doublé, Coup de pied retombant, Coup de pied sauté (face, côté ou circulaire) et retourné, balayage. Techniques défensives : Parades bloquées et chassées, esquives latérales (sans déplacement d'appuis), esquives partielles (déplacement d'un appui), esquives rotatives.

Théorie :

Répondre à 10 questions sur les bases et les origines du full contact et le règlement d'arbitrage :
8 bonnes réponses à donner minimum.



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme Ceinture Marron :



Condition physique (sous forme de circuit) :

Corde à sauter : 4 x 1.30 min ou 1 x 6 min.
Abdominaux : 4 x 20 répétitions.
Pompes : 4 x 15 répétitions.
Flexions extensions jambes (Squats) : 3 x 15 répétitions.

Travail au sac :

Techniques Poings : 1 x 1 min.

Techniques Pieds : 1 x 1 min.

Récupération 30 secondes

Techniques Poings/Pieds : 1 x 1.30 min. : démonstration de toutes les techniques de base Directs, crochets, uppercuts bras avant et arrière, Coups de pieds circulaire, de face, de côté, jambe avant et arrière. Coup de pied retourné, Coup de pied circulaire doublé, Coup de pied sauté (face, côté ou circulaire) et retourné, jambe avant et arrière. Travail au corps et au visage. Varier rythme et puissance.

Shadow Boxing : Démonstration toutes techniques avec déplacements, garde et changement de rythme : 1 x 2 mn.

Pattes d'ours ou Paos :

Techniques de Poings : 1 x 1 min.

Techniques de Pieds : 1 x 1 min.

Techniques de Poings/Pieds : 1 x 1.30 min.

Travail en opposition :

Light-Contact en miroir : le meneur engage avec technique Poings/Pieds 3-4 coups minimum, le suiveur remise avec la même technique (garde en place et déplacement) :
1 x 3 min. (1.30 min. chacun)

Opposition en Light-Contact : 3 x 2 min Poings/Pieds. (travail rapide, enchaînements et déplacements, uniquement en light).

Techniques devant être assimilées et exécutées correctement :

Poings : directs, crochets, uppercuts bras avant + bras arrière. Pieds : Coups de pieds Circulaires, de face, de côté, en croissant, jambe avant + arrière. Coup de pied circulaire doublé, Coup de pied retombant, Coup de pied sauté (face, côté ou circulaire) et retourné, balayage intérieur et extérieur. Techniques défensives : Parades bloquées et chassées, esquives latérales (sans déplacement d'appuis), esquives partielles (déplacement d'un appui), esquives totales (déplacement des 2 appuis), esquives rotatives.



LE BOXING UNION CLUB DE SANNOIS

Full-Contact / Kick-Boxing

Programme Ceinture Marron (Suite) :



Etirements : (échauffement et étirement).

Etre capable d'effectuer et d'expliquer un échauffement complet.
Echauffement articulaire et musculaire (suivre la chronologie).
Etre clair et net dans ses démonstrations et ses explications.
L'échauffement doit être rapide et efficace.

Pédagogie :

Etre capable d'expliquer une technique de poings, de pieds et pieds-poings.
Enchaînement et explications des techniques de bases.
Etre clair dans ses directives et décomposer chaque mouvement des techniques démontrées pour une bonne compréhension.

Théorie :

Répondre à 12 questions sur les bases, les origines du full contact, les différentes compétitions en light et full contact et le règlement d'arbitrage : **10 bonnes réponses à donner minimum.**