

# MARRON

## **But à atteindre : Le temps retrouvé**

Evaluation technique de base : Shadow boxing ( 3 min ), enchaînement libre, pas de technique isolé.

### Evaluation technique :

- Enchaînement coup de pied direct/ poing direct/ paume/ doigts tendus direct/ Coup de pied direct
- Enchaînement coup de poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct.

Exécuter depuis la position neutre. En miroir, en avant, en diagonale, sur les côtés, bras et jambe du même côté, bras et jambe de coté différent.

### Assauts imposés :

- En déplacement, en garde libre face à face, les attaques sont effectuées dans l'ordre prescrit soit à gauche soit à droite.
- Les défenses et les ripostes sont libres

1. Coup de poing avant direct tête
2. Coup de poing arrière direct tête
3. Crochet du bras avant tête
4. Crochet du bras arrière tête
5. Coup de pied direct avant (niveau bas entrejambe)
6. Coup de pied direct arrière (niveau bas entrejambe)
7. Coup de pied avant circulaire (niveau bas)
8. Coup de pied arrière circulaire (niveau bas)
9. Coup de pied avant armé de côté (niveau moyen)
10. Coup de pied arrière armé de côté (niveau moyen)

### Evaluation bâton, couteau, pistolet :

- Evaluation en miroir sans pause, les techniques sont données par le jury.

Miskra Krav : Blessier son partenaire ou se mettre sciemment en danger en refusant le combat sont éliminatoires.

**Observations : Le niveau marron est acquis suite à la convocation à l'examen annuel, contrôle basé sur les techniques à partir de la jaune. Temps effectif de pratique 8 mois.**