

## Le permis de boxer en assaut

Le permis de boxer se déroule en deux étapes.

### Etape 1 :

- A chaque arrêt de mon partenaire, je déclenche une attaque d'un seul coup.
- L'attaque ne doit pas être trop forte
- L'attaque doit être à distance pour les jambes
- Une attaque portée avec les poings doit se réaliser avec le devant du gant
- Une attaque avec le pied doit toucher uniquement avec ce dernier
- L'observateur note le coup réalisé : F pour fouetté, C pour chassé, D pour direct, C pour crochet ; et la hauteur : fig pour figure, méd pour ventre et bas pour les jambes
- Si l'attaque n'est pas bonne, l'observateur met une croix dans la case

NOM	Essai n°1	Essai n°2	Essai n°3	Essai n°4	Essai n°5	Essai n°6	Essai n°7	Essai n°8	Essai n°9	Essai n°10

NOM	Essai n°1	Essai n°2	Essai n°3	Essai n°4	Essai n°5	Essai n°6	Essai n°7	Essai n°8	Essai n°9	Essai n°10

## Etape 2

Durant deux reprises de 1'30, je dois :

- Réaliser les quatre coups appris durant les leçons précédentes.
- Déclencher un coup sur les trois niveaux de touche.
- Aucun coup figure ne doit être trop fort.
- Au-delà de trois coups trop fort, je n'obtiens pas mon permis de boxer en assaut.

### 1<sup>ère</sup> reprise

Niveau de touche	Coups	Coups trop fort
Figure		
Médian		
Bas		

### 2<sup>ème</sup> reprise

Niveau de touche	Coups	Coups trop fort
Figure		
Médian		
Bas		

*Durant les assauts du tournoi, je perds mon permis de boxer si je réalise trois coups trop forts.*