



PROGRAMME ANIMALIER DU BANDO

SCORPION

Précision, surprise et contre-attaque

Nom birman courant

ကင်းမြီးကောက်



IDENTITÉ DU SYSTÈME

Le système du Scorpion développe la capacité à tromper la lecture adverse, à changer brusquement de direction et à répondre avec précision. Il combine garde, pièges simples, contre-attaque et actions courtes.

Ce programme complète le cursus général des grades UFLB et peut être adapté au niveau du pratiquant.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Développer la capacité à feinter et à provoquer une réaction.
- Améliorer la précision des contre-attaques.
- Changer de direction sans télégraphier.
- Coordonner défense, contrôle bref et riposte.

PRINCIPES CLÉS

- Intention masquée et changement soudain de rythme.
- Précision avant puissance.
- Utilisation d'angles inattendus.
- Actions courtes suivies d'un retrait.
- Contrôle strict dans le travail à deux.

PROGRAMME TECHNIQUE - SCORPION

Progression proposée pour l'enseignement, le perfectionnement et l'intégration du système animalier.

1. Placement et déplacements

- Garde neutre capable de changer rapidement de direction.
- Petits pivots et déplacements en demi-angle.
- Travail de fausse entrée et retrait.

2. Défenses et pièges

- Parades courtes et contrôles brefs.
- Déviations suivies de contre-attaque.
- Feintes défensives pour provoquer une ligne.

3. Actions offensives

- Frappes courtes et fouettées sur cibles.
- Doubles actions avec changement d'angle.
- Contre-attaques sur signal.

4. Travail à deux

- Exercices de feinte/réaction.
- Travail de contre-attaque à vitesse progressive.
- Séquences libres limitées avec priorité au contrôle.

5. Forme et intégration

- Séquence avec ruptures de rythme et changements de direction.
- Démontrer surprise, précision et retrait.

COMPÉTENCES À VALIDER

Critère	Observation	Validation
Feinte		☐ Acquis ☐ À renforcer
Précision		☐ Acquis ☐ À renforcer
Contre-attaque		☐ Acquis ☐ À renforcer
Changement de rythme		☐ Acquis ☐ À renforcer
Maîtrise du contact		☐ Acquis ☐ À renforcer

SÉCURITÉ ET CADRE PÉDAGOGIQUE

Le travail à deux doit être progressif, contrôlé et placé sous la responsabilité d'un enseignant qualifié. Les techniques sont adaptées au niveau des pratiquants ; les zones interdites, les protections et les règles de sécurité applicables à la séance ou à la compétition doivent être respectées. La maîtrise et le contrôle priment sur la puissance.

Document technique UFLB - version de travail 1.0 - à valider et mettre à jour par la Commission technique selon l'évolution des référentiels fédéraux.