

JE REVISE MON PASSAGE DE GRADE

VERTE/BLEUE

OBJECTIF PRINCIPAL

Préparation à la ceinture Verte/Bleue - Le pratiquant est à la porte de la Ceinture Noire. A ce grade, le pratiquant entre dans le programme de grades officiel. En fonction de l'âge, des barrettes seront attribuées.

PROGRAMME 1

/5 points

- Foyya : Esquive du bras
- Irro, gouba (en bas), faana (au milieu), fohi gaba, falfi gaba, fohi iba
- Wello : Dakaïto Ishi, Dakaïto Iba
- Combat, libre ou technique avec partenaire, assaut conventionnel sur 5 pas.

PROGRAMME 2

/5 points

- Foyya : + Déviation extérieure - intérieure du sabre à deux mains
- Marteau de poings fermé - Revers du poing - Le dos de main ouverte
- Marro Iba - Fohi Gaba
- Wello Dakaïto ni - Assaut conventionnel à 3 pas - Bado tama

PROGRAMME 3

/5 points

- Foyya : + Déviation poussée vers le bas, défense double des bras la main ouverte.
- Coup de coude - Déviation latérale - Gambi Iba
- Wello Dakaïto Iba - Assaut avec armes - Bado tama

PROGRAMME 4

/5 points

- Foyya : + Déviation en Croix - Déviation double de l'intérieur vers l'extérieur
- Coup de poings en crochet montant - Marro Gaba - Coup de poings avant, en pénétrant
- Coup de pied en croisé - Salfi iba - Dakaïto Ni - Dakaïto Iba - Assaut 2 ilo contre 1 Sééfi

RESULTAT: /20