



## PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE- PROGRAMME

### UV 1 - NIKSO

---

- 1 - Roulade avant, épaule droite.
- 2 - Roulade arrière, épaule gauche.
- 3 - Chute avant amortie en souplesse.
- 4 - Chute arrière amortie.
- 5 - Chute sur le côté amortie

### UV 2 - POSITION DE GARDES

---

- 1 - Position de garde générale.
- 2- Déplacements toutes directions.

### UV 3 - GABA DIRECTS

---

- 1 - Direct du gauche au menton.
- 2 - Direct du droit au menton.
- 3 - Direct gauche droite en avançant ou en reculant.
- 4 - Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
- 5 - Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.
- 6 - Enchaînement de tous les directs.

L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles écartement du bassin.

### UV 4- COUPS DE COUDE

---

- 1 - Tous les coups de coudes.

### UV 5 - DIFFERENTS COUPS

---

- 1 -Coup porté avec la paume, en pique.
- 2 - Coup du marteau.
- 3 - Coup de tête.
- 4 -Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

## UV 6 - IBA

---

Position neutre et en garde.

- 1 - Coup de pied direct.
- 2 - Coup de pied circulaire.
- 3 - Coup de pied de côté.
- 4 - Coup de pied direct arrière.
- 5 - Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

## UV 7 - COMBAT IMAGINAIRE SEUL: JEU DE JAMBES

---

- 1 - Déplacements en donnant des coups

## UV 8 - DEFENSES INTERIEURES

---

1 - De la position de face, défense intérieure de la paume.  
Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras du partenaire

2 - De la position en garde :

a/ Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultanément d'un direct du gauche ;

b/ Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultanément d'un direct du droit ;

c/ Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;

d/ Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur) ;

e/ Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.

Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de haut en bas.

Pour les deux dernières défenses, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.

## UV 9 - SERIES D'ATTAQUES

---

Séries courtes:

- 1 - enchaînement simple de deux coups de poing ;
- 2 - enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

## **UV 10 - DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT DE FACE**

---

- 1 - Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- 2 - Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
- 3 - Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

## **UV 11 - DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT ARRIERE**

---

- 1 - Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas.
- 2 - Même dégagement mais de côté.

## **UV 12 - DEGAGEMENT CONTRE UNE SAISIE DE LA TÊTE DE CÔTE**

---

- 1 - Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

## **UV 13 - COMBATS**

---

Combat avec ou sans arme deux fois 2 minutes avec 30 sec. de repos entre les reprises.

Les règles applicables aux ateliers sont celles du Règlement International de la Compétition.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

- 1 - Haïla
- 2 - Guilaï/Guilai
- 3 - Nunchaku/Nunchaku
- 4 - Ilo/Nunchaku
- 5 - Ilo/Ilo
- 6 - Sééfi/Sééfi
- 7 - Sééfi/2 Ilos
- 8 - Iba/Gaba