



PASSAGE DE GRADE CEINTURE ORANGE- PROGRAMME

UV 1 - NIKSO

- 1 - Chute amortie en arrière en hauteur.
- 2 - Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.
- 3 - Chute sur le côté en hauteur.
- 4 - Roulade avant, épaule gauche.
- 5 - Roulade arrière, épaule droite.

UV 2 - GABA EN CROCHET

- 1 - Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.

UV 3 - DIFFERENTS GABA

- 1 - Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
- 2 - Uppercut.
- 3 - Coup de poing revers tourné.
- 4 - Coup direct avec le poing retourné.

UV 4- IBA

- 1 - Coup de pied de défense en avant.
- 2 - Coup de pied en arrière (Uppercut).
- 3 - Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé)
- 4 - Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

UV 5 - DEFENSE INTERIEUR CONTRE GABA

- 1- Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- 2 - Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du droit et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
- 3 - Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.
- 4 - Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- 5 - Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

UV 6 - DEFENSES EXTERIEURES CONTRE GABA

1 - Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.

2 - a. Défenses extérieures contre un direct du droit :

- le pouce à l'extérieur ;
- le dos de la main à l'extérieur ;
- l'annulaire à l'extérieur.

b. Mêmes défenses, l'avant bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque.

3 - Défense extérieure n°4 : l'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

4 - Défense extérieure n° 5 : l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête.

UV 7 - DEFENSE CONTRE IBA DIRECT

1 - Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

2 - Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de garde en avançant et en attaquant en contre. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

3 - Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre attaque

4 - Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre attaque.

UV 8 - ESQUIVES ET CONTRES SUR ATTAQUE DE L'AGRESSEUR

1- Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

2- Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultanément.

3 - Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

UV 9 - DEGAGEMENT DES PRISES DE MAINS

1 - Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

UV 10 - DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT

- 1- Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras.
- 2 - Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant un bras.
- 3- Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi – tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.

UV 11 - DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT AU SOL

Avec l'avant bras

- 1 - Prise du poignet, coup aux parties, demi – tour sous le bras et contrôle du partenaire en clé au sol.
- 2 - Projection immédiate.

UV 12 - 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