



PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLANCHE 2 LISERAIS JAUNE PROGRAMME ENFANTS

Après 5 mois minimum après le 1er Liserai jaune

UV 1 - NIKSO

- 1 - Chute avant amortie en souplesse.
- 2 - Chute arrière amortie.

UV 2 - COUPS - L'apprentissage de coups se fait en position neutre et en garde

GABA

- 1 - Coup de poing direct en attaque en bas -gauche et droite.
- 2 - Coup de poing direct en défense en bas -gauche et droite.
- 3 - Enchaînement de tous les directs.
- 4 - Tous les coups de coudes.

IBA

- 5 - Coup de genou circulaire.
- 6 - Coup de pied circulaire.
- 7 - Coup de pied de côté.

COMBAT IMAGINAIRE SEUL

- 8 - Déplacement en donnant des coups.

UV 3 - DEFENSES CONTRE LES COUPS

DEFENSES CONTRE GABA

En position neutre

1 - Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre attaque simultanée de l'autre poing / paume.

2 - Défenses extérieures:360°+contre simultané.

En position de garde

3 - Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre-attaque simultanée de l'autre poing / paume.

Défenses contre des FOHI IBA dans les jambes

En position neutre

- 4 - Bloquer avec un pied.

En position de garde

5 - Contre un coup de pied direct du droit dans les jambes : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche ou blocage du pied gauche ou droit.

6 - Contre un coup de pied direct du gauche dans les jambes : 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)

UV 4 - DEFENSES CONTRE LES SAISIES

Défenses contre des étranglements de face

1 - Crochetage des deux mains et coup de pied direct au tibia ou coup de genou direct dans le ventre suivit d'un coup de coude au visage.

Défenses contre des étranglements de côté

2 - Crochetage d'une main de l'attaquant et coup de coude au corps ou au visage.

UV 5 - COMBATS

Combat avec ou sans arme deux fois 1 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