



## PASSAGE DE GRADE CEINTURE JAUNE/ORANGE PROGRAMME ENFANTS

Après 5 mois minimum après la jaune

### UV 1 - NIKSO

---

- 1 - Chute sur le côté en hauteur

### UV 2 - COUPS

---

#### **GABA**

- 1 - Coup direct avec le poing retourné

#### **IBA**

- 2 - Coups de pieds en pas glissés: direct, circulaire, de côté

### UV 3 - DEFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### **Défenses contre gaba**

##### **Défenses intérieures**

- 1 - Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.
- 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 bars de l'attaquant).

##### **Défenses extérieures gava direct du droit**

- 3 - L'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
- 4 - L'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête.

##### **Esquives et contre-attaques.**

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

#### **Défenses contre iba directs - en position de garde**

- 3 - Le pouce à l'extérieur/Le dos de la main à l'extérieur/ L'auriculaire à l'extérieur.
- 4 - Mêmes défenses, l'avant bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque. La dernière défense se fait avec la paume à l'extérieur.

##### **Esquives et contre-attaques.**

- 5 - Esquives du buste sur les côtés et contre du gauche/du droit simultanément.

### **Défenses contre des coups de pieds directs - en position de garde**

6 - Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.

7 - Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

## **UV 4 - DEFENSES CONTRE LES SAISIES**

---

### **Dégagements contre des étranglements arrière avec l'avant bras**

1 - Prise du poignet, coup de coude dans le ventre, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé au sol

### **Dégagements contre guillotine**

2 - Prise du poignet avec les deux mains, sortie directe avant le verrouillage de la saisie, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé de poignet

## **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 - Guilai/Guilai

3 - Nunchaku/Nunchaku