PASSAGE DE GRADE
CEINTURE ORANGE
PROGRAMME ENFANTS

Après 5 mois minimum après la jaune/orange

UV 1 - NIKSO

1 - Chute plombée: distance, hauteur

UV 2 - IBA

1 - Coup de pied de face extérieure (gifle)

2 - Coups de pied e face intérieur (gifle)

UV 3 - DEFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre gaba bas

1 - Défense en blocage dur.
2 - Défense extérieure en chassant le bras de l'attaquant. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur.

Défenses contre iba directs - en position neutre

3 - Défense intérieure basse en tournant l'avant bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant bras, le poing fermé, on avance dans le même temps et contre-attaque.

UV 4 - DEFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagements de prise de cheveux

1 - Contre un attaquant tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de poing de l'autre main dans le ventre.
2 - Contre une prise de cheveux de face sans tirer: coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement on recule vers l'arrière et on attaque en fonction.
3 - Même saisie. Le début de la défense est le même que précédemment, puis torsion du poignet de l'attaquant sur le côté et amener au sol en clé de coude ou d'épaule.
4 - Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d'un bond en direction de l'attaquant, contre-attaque en coup de poing dans le ventre et du coude au visage. Contrôle absolu des coups.
5-Contre un attaquant tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la temps la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise, attaque en coup de poing dans le ventre avec l'avant bras en protection.

UV 5 - TECHNIQUES AU SOL

1 - Déplacement sur un côté et de l'autre en utilisant les hanches(Langouste).
2 - Retournement de base de l'attaquant.

UV 6 - 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/Guilaï
3 - Nunchaku/Nunchaku