



PASSAGE DE GRADE 1er DAN - PROGRAMME

UV 1 - WELLO MAINS NUES

- 1 - DAKAÏTO ICHI
- 2 - DAKAÏTO NI
- 3 - DAKAÏTO IBA
- 4 - DAKAÏTO SHIDAN

UV 2 - WELLO AVEC ARME

- 1 - 1er WELLO DE NUNCHAKU
- 2 - 1er WELLO DE BÔ

UV 3 - MANIPULATION ARMES

- 1 - 6 mouvements dans le vide avec le ILO ou le Sééfi (par tirage au sort)
- 2 - 6 mouvements avec le ciblage sur un partenaire avec le ILO ou le Sééfi (par tirage au sort)
- 3 - 6 mouvements en contre sur les attaques du partenaires avec le ILO ou le Sééfi (par tirage au sort)

UV 4 - FRAPPES

Avec partenaire, depuis une position neutre : les techniques devront être répétées 6 fois de suite

- 1 - Coup de poing direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- 2 - Coup de poing circulaire . En avant/en diagonale/Sur les côtés
- 3 - Enchaînement coup de pied direct/ coup de poings direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- 4 - Enchaînement coup de pied circulaire / coup de poings circulaire. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- 5 - Enchaînement poing et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- 6 - Enchaînement poing et coup de pied circulaire. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

UV 5 - COMBAT SEUL CODIFIE 3 MINUTES

Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout ce combat ,les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, et poings fermés en alternance continue.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche.
- Coups de pied, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le combat, toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre. Entre chacune de ces 13 techniques imposées le combat est improvisé. Les déplacements seront toutes directions.

En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing.

UV 6 - DEFENSES CONTRES ATTAQUES PIEDS/POINGS

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie pour Amener au sol.

a) Défenses contre-attaques connues à l'avance :

Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- 1 - Défense contre direct au visage du poing, du gauche/ du droit.
- 2 - Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3 - Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4 - Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5 - Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 6 - Défenses contre tous les coups de pied

UV 7 - DEFENSES SUR SAISIES

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.

UV 8 - DEFENSES SUR GUILAÏ ou ILO

1 - Défenses basiques et désarmement contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :

- bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
- couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué à tous les niveaux et toutes les distances.

2 - Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme : Durée du combat 1 min

UV 9 - 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