



PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLANCHE 1 LISERAI JAUNE PROGRAMME ENFANTS

Après 3 mois minimum de pratique

UV 1 - NIKSO

- 1- Roulade avant, épaule droite.
- 2 -Roulade arrière, épaule gauche.

UV 2 - POSITION DE GARDES

- 1 - Position de garde générale.
- 2- Déplacements toutes directions.

UV 3 - COUPS - Apprentissage de coups se fait en position neutre et en garde

Gaba

- 1 - Direct du gauche au visage.
- 2 - Direct du droit au visage.
- 3 - Direct gauche, droite en avançant, en reculant, en allant sur les côtés (en garde).

Iba

- 4 - coup de genou direct (dans la cuisse ou dans le ventre).
- 5 - coup de pied direct.

UV 4- DEFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des gaba

En position neutre

- 1 - Contre un coup de poing direct au visage: défense intérieure de la paume.
- 2 - Contre un coup circulaire: Défenses extérieures:360°(sans contre simultané).

En position de garde

- 3 - Contre un coup de poing direct au visage: défense intérieure de la paume.

UV 5 - DEFENSES CONTRE LES SAISIES

Défenses contre des étranglements de face

- 1 - Arrêt de l'attaquant avant l'étranglement en coup de paume.
- 2 - Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

UV 6- COMBAT IMAGINAIRE SEUL: JEU DE JAMBES

1 - Déplacements en donnant des coups

UV 7 - 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