



PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLANCHE/JAUNE PROGRAMME ENFANTS

Après 5 mois minimum après le 2ème Liserai jaune

UV 1 - NIKSO

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

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

GABA

- 1 - Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.
- 2 - Uppercut du gauche et du droit.

IBA

- 3 - Coup de pied de défense en avant.
- 4 - Coup de pied arrière uppercut

UV 3 - DEFENSES CONTRE LES COUPS

DEFENSES CONTRE GABA

En position de garde

- 1 - Défense intérieure de l'avant bras gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- 2 - Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules. En position neutre et en position de garde.
- 3 - Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

Défenses contre des FOHI IBA

- 4 - Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

UV 4 - DEFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagements des prises de mains

1 - Différentes saisies avec une main/deux mains.

Dégagements contre des étranglements

2 - Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi-tour en faisant une clé de poignet à l'attaquant.

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