



PASSAGE DE GRADE BLEUE - PROGRAMME

UV 1 - WELLO MAINS NUES

- 1 - DAKAÏTO ICHI
- 2 - DAKAÏTO IBA

UV 2 - NIKSO

- 1 - Chute amortie avec les avants bras

UV 3- PROJECTIONS PRINCIPALES

- 1 - Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière
- 2 - Projection de la tête.
- 3 - Projection de hanche.
- 4 - Projection d'épaule.

UV 4- COUPS DIFFERENTS

- 1 - Coup du tranchant intérieur de la main/ de l'avant bras

UV 5 - IBA et Fauchages

- 1- Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.
- 2- Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé
- 3 - Fauchage en coup de pied circulaire arrière .
- 4 - Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

UV 6 - Parade en Gaba Direct au visage, le partenaire étant sur le côté

- 1 - Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.
- 2- Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.

Dans les deux cas on attrapera le bras du partenaire si c'est possible.

UV 7- DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DE CÔTE

1 - Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras qui chasse la jambe du partenaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.

2 -Même parade :

- a- de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
- b- De la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
- La technique est efficace contre un coup de pied porté à hauteur moyenne.

3- Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.

4 - Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras et contre-attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut.

UV 8 - TECHNIQUES DE DEFENSES SUPPLEMENTAIRES CONTRE DIFFERENTS IBA

1- Contre coup de pied circulaire avant : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre attaque. Possibilité de projection du partenaire.

- La position des bras peut-être utilisée contre coup de pied entre les jambes.

2 - Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, on soulève la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant le partenaire et en contre attaquant.

3 - Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut. Même positionnement des bras

4 - Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière du partenaire au début de son attaque.

UV 9 - CLE AU POIGNET

1 - En tirant.

2 - En poussant contre un partenaire qui tire son bras vers lui.

3 - A l'aide des pouces en tirant ou en poussant.

4 - En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

UV 10 - PARADES CONTRE ATTAQUE AU GUILAÏ

1 - Défense contre coup de haut en bas :

a- Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct visage ou corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.

b- parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras dru partenaire.

2 - Défense contre coup de bas en haut :

a- Distance longue, moyenne ou plus courte. Coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.

b- parade de l'avant-bras et contre-attaques

c- parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

d- Parade de l'avant-bras droit contre coup de couteau porté avec la main droite. Changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant de l'autre.

4 - Défense contre couteau en piqué :

a- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.

b- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire/de côté.

c- Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée.

Désarmement.

d- Défense intérieure de l'avant-bras droit contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

UV 11 - DEGAGEMENT DE SAISIE D'UNE VESTE OU AUTRE VÊTEMENT D'UNE MAIN

1 - Contre-attaques pied poing s'il n'existe aucune autre alternative.

2 - Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.

3 - Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras ;Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement tournant.

4 - Même exercice, on continue par une clé au coude.

5 - Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance

6- Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers le partenaire. Contre-attaques

UV 12 - DEGAGEMENT DE SAISIE DU VÊTEMENT AVEC L'AIDE DES DEUX MAINS

1 - Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.

2 - Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude des partenaire.

3 - Prise du pouce.

UV 13 - 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/Guilaï

3 - Nunchaku/Nunchaku

4 - Ilo/Nunchaku

5 - Ilo/Ilo

6 - Sééfi/Sééfi

7 - Sééfi/2 Ilos

8 - Iba/Gaba