



## PASSAGE DE GRADE MARRON - PROGRAMME

### UV 1 - WELLO MAINS NUES

---

- 1 - DAKAÏTO NI
- 2 - DAKAÏTO IBA

### UV 2 - WELLO AVEC ARME

---

- 1 - 1er WELLO DE NUNCHAKU

### UV 3 - ENCHAÎNEMENT DE DEUX COUPS DE PIED

---

**Le deuxième est donné dès que le premier touche le sol.**

- 1 - Deux coups de pied direct.
- 2 - Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
- 3 - Un coup de pied revers extérieur et un coup de pied direct.
- 4 - Un coup de pied arrière direct

### UV 4 - DIFFERENTES ATTAQUES

---

1 - Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie du partenaire et attaque de l'autre main en coup de poing direct, du tranchant de la main.

2- Coup de pied direct, puis coup de pied retourné sous forme de gifle. Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné le coup de pied direct. Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol.

3 - Coup de pied circulaire, puis coup de pied retourné sous forme de gifle.. Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné le coup de pied direct. Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol.

4 - Coup de pieds contre plusieurs partenaires.

## **UV 5 - PARADES CONTRE COUTEAU : en bois ou mousse**

---

- 1 - Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes.
- 2 - Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé.

## **UV 6 - PARADES CONTRE ATTAQUES DE COUTEAU CROISEES: en bois ou mousse**

---

- 1 - Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre attaque : Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup
  - a) Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultané du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras gauche du bras armé droit du partenaire. Frappe simultanée d'un direct du droit. Désarmement.
  - b) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
  - c) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé. Désarmement.
  - d) Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultané. Désarmement.

## **UV 7 - DEGAGEMENT DE DIFFERENTES PRISES**

---

- 1- Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
- 2 - Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
- 3 -Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
- 4 -Dégagement de prise du cou avant
- 5 - Dégagement de prise du cou par derrière,
- 6 - Dégagement de clé au bras

## **UV 8 - TECHNIQUES DE DEFENSES ET D'ATTAQUES EN POSITION AU SOL CONTRE UN PARTENAIRE DEBOUT**

---

- 1- Techniques de déplacements au sol.
- 2 - Exercices de contre attaques depuis la position de défense au sol.
- 3 - Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

## **UV 9 - DEFENSES ET RIPOSTES CONTRE COUP DE POING OU PIED NON CONNU A L AVANCE : 6 fois**

---

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;

## **UV 10 - 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