

PASSAGE DE GRADE COMBAT COMPLET

CEINTURE BLANCHE A BLANCHE **JAUNE**

CHUTES :

- ✓ Arrière
- ✓ De côté
- ✓ Faciale

SOL : 1er contrôle de côté - 2ème contrôle de côté



DEBOUT:

1^{er} fauchage arrière extérieur



Renversement par-dessus le bras



ATEMI : Coup de poing direct avant Droite & Gauche



Pour la 2^{ème} blanche ; debout il faut juste connaître une projection sur les deux

CEINTURE BLANCHE JAUNE A JAUNE

CHUTES :

- avant roulées

SOL : 1^{er} contrôle arrière



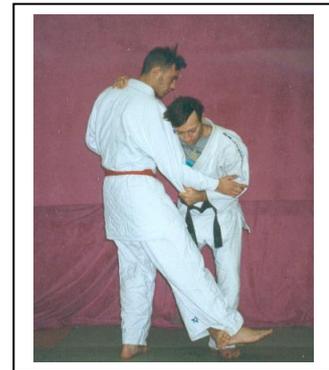
1^{er} contrôle sur le partenaire (montée)



DEBOUT : 1^{er} renversement par-dessus le dos

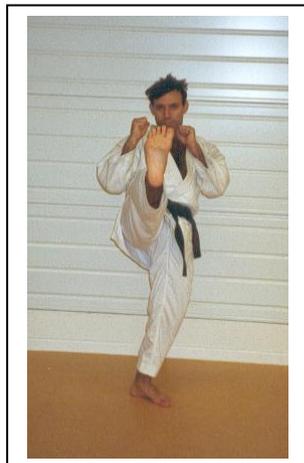


balayage intérieur

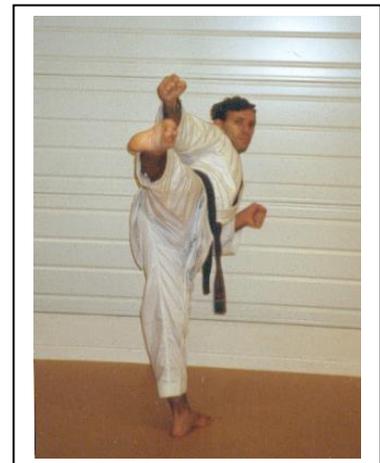


ATEMI :

coup de pied de face à Droite & Gauche



coup de pied circulaire à Droite & Gauche



CEINTURE JAUNE A JAUNE ORANGE

SOL : 1^{ère} et 2^{ème} variante du 1^{er} contrôle de côté



DEBOUT : 1^{er} barrage (du genou)



2^{ème} barrage (du pied)



ATEMI : crochet à Droite & Gauche



uppercut à Droite & gauche



CEINTURE JAUNE ORANGE A ORANGE

SOL : 2ème contrôle arrière



1^{ère} et 2^{ème} variante du 2^{ème} contrôle de côté



DEBOUT : fauchage intérieur arrière



1er fauchage avant extérieur



ATEMI :

coup de pied de côté à Droite & Gauche



CEINTURE **ORANGE A ORANGE VERTE**

SOL : Sorties des contrôles

DEBOUT :

renversement par dessus les bras



balayage extérieur



ATEMI : coup de pied crochet à Droite & Gauche



coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur



CEINTURE **ORANGE** VERTE A VERTE

SOL :

1^{ère} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)



2^{ème} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)

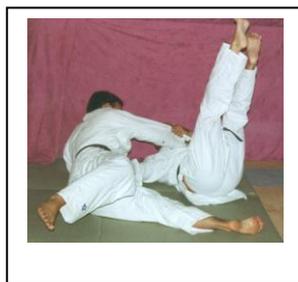


3^{ème} clé de bras tendu
(partenaire sur le dos)

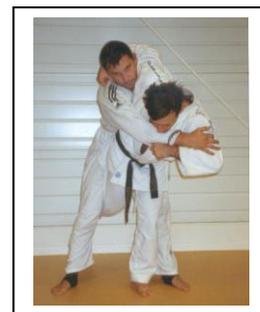


DEBOUT :

4^{ème} barrage (sur l'arrière)



fauchage intérieur sur l'avant



ATEMI :

coup de pied retourné chassé à Droite & Gauche



CEINTURE VERTE A VERTE BLEUE

SOL : 1ère clé de cheville
(Partenaire sur le dos)



2ème clé de cheville
(Partenaire à plat ventre)



3ème clé de cheville en extension
(Partenaire sur le dos)



DEBOUT :

2ème renversement par-dessus le dos



3ème barrage avec la jambe



ATEMI : 1) coup de pied sauté circulaire

2) coup de pied sauté de face

Assauts d'atémis



CEINTURE VERTE BLEUE A BLEUE

SOL : partenaire assis

1^{er} étranglement par l'arrière



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



4^{ème} étranglement



- enchaînements au sol : partenaire à plat ventre

DEBOUT :

1^{er} ramassement de jambe



2^{ème} ramassement de jambe



ATEMI : coup de pied retombant
combat poing pied



CEINTURE BLEUE A BLEUE VIOLETTE

SOL : écartèlement des jambes

1er



2ème



Enchaînement au sol : partenaire dans ma garde

4ème clé de coude bras fléchi
(partenaire sur le dos)



5ème clé de coude bras fléchi
(partenaire entre les jambes)



6ème de clé de coude
(partenaire position quadrupédie)

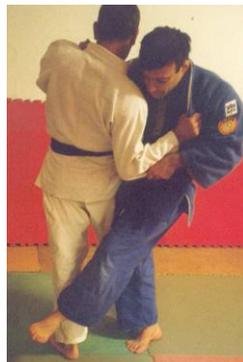


DEBOUT :

1er crochetage extérieur
du pied (1ère jambe)



2ème crochetage extérieur
du pied (2ème jambe)



1^{er} sacrifice



ATEMI : coup de pied retourné crocheté

CEINTURE **BLEUE** **VIOLETTE A VIOLETTE**

SOL : clé de genou

Jambe tendue (partenaire sur le ventre)



jambe fléchie (partenaire position quadrupédie)



Partenaire à 4 pattes : retournement avec étranglement

Bras

roulé

(on part sur le côté du partenaire, 3 variantes)

Enchaînement au sol : partenaire en position quadrupédique

DEBOUT : 1^{er} crochetage intérieur

2^{ème} crochetage intérieur



projection par-dessus le bras



ATEMI : double coup de pied semi circulaire – coup de genou

CEINTURE **VIOLETTE A MARRON**

Sol :

Etranglement de face : partenaire sur le dos



1^{er} étranglement



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



4^{ème} étranglement

Enchaînement au sol : on est dans la garde du partenaire

Debout :

3^{ème} barrage (avec la jambe) :

1^{ère} variante



(saisie du même côté)

2^{ème} variante



(un genou au sol)

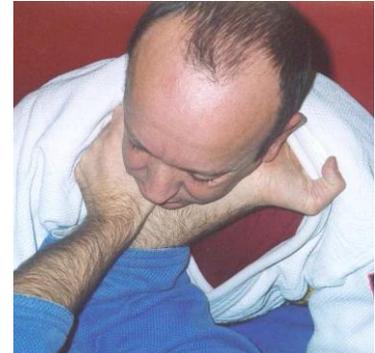
2^{ème} sacrifice
(sacrifice latéral)



ATEMI : coup de pied circulaire retourné sauté (360°)

SOL :

Etranglement : partenaire entre les jambes



Enchaînement : on est dans la demi-garde du partenaire

DEBOUT :

1^{er} renversement par-dessus les épaules

2^{ème} renversement par dessus les épaules (à genou)



ATEMI : coup de coude
coup de pied sauté retourné défonçant

SOL :

l'horloge avec variante



Renversement en étranglement
(face au partenaire qui est à 4 pattes)



Retournement avec bascule
(partenaire à genoux)



Enchaînement au sol : sur le dos on tient une jambe du partenaire

DEBOUT :3^{ème} sacrifice4^{ème} sacrifice

5^{ème} sacrifice
en chute avant



ATEMI : coup de pied sauté de côté

Série d'auto défense : sur atemi

Uppercut D + G

Coup de pied

Tranchant de la main niveau coup (D+G)

Série d'auto défense : sur étranglement

De côté à 2 mains

De côté face au partenaire : clé de tête

A côté du partenaire : clé de tête

CEINTURE ROUGE 1^{ER} DEGRE A CEINTURE ROUGE 2^{ÈME} DEGRE :

COMBAT (COMPLET TOTAL) (ou ARBITRAGE POUR LES ARBITRES NATIONAUX)

FRAPPES SUR CIBLES : (raquettes, paos, patte d'ours)

TECHNIQUES AU SOL :

Triangle (4 variantes)



Bras bloqué en clé



Omo-plata



Enchaînement au sol à partir des contrôles

TECHNIQUES DEBOUT :

Soulèvement de face



1^{er} contre avec soulevé



2^{ème} contre avec soulevé



SERIE D'AUTO DEFENSE : sur atemi

Uppercut D+G

Coup de pied de côté

Tranchant de la main niveau coup (D+G)

SERIE D'AUTO DEFENSE :

SUR étranglement de face à 2 mains

De côté à 2 mains

De côté face au partenaire

De côté en roulant la tête vers le bras

2ème SERIE D'AUTO DEFENSE : Saisie de face : - sous les bras

- sur les bras

- d'un revers à droite & gauche

- des deux revers

+ technique des grades précédant

5^{ème} barrage (avec la main)



3^{ème} contre avec soulevé



Soulevé latéral



Ciseau de jambes



CEINTURE NOIRE 1^{er} DEGRE :

- UV n°1 technique : 1^{er} kata + 20 techniques à savoir (tiré au sort parmi tout le programme, blanc à rouge).
- UV n° 2 : travail d'enchaînement : faire des enchaînements sur des projections
Faire des enchaînements poing, pieds + projection +travail au sol.
- UV n° 3 : poings pieds travail sur des cibles, combat.
- UV n°4 : faire des enchaînements sur 2 positions au sol
- UV n° 5 : combat (ou arbitrage pour les arbitres nationaux)
- UV n° 6 : série auto défense

CEINTURE NOIRE 2^{ème} DEGRE :

- UV n°1 : 2^{ème} kata + être ceinture noire 1^{er} degré depuis minimum 1 an
- UV 2 à 6 : idem ceinture noire 1^{er} degré

CEINTURE NOIRE 3^{ème} DEGRE :

- UV n° 1 : 3^{ème} kata + être ceinture noire 2^{ème} degré depuis minimum 2 ans
- UV 2 à 6 : idem ceinture noire 1^{er} degré

CEINTURE NOIRE 4^{ème} DEGRE :

- UV n° 1 : 1 kata tiré au sort + être ceinture noire 3^{ème} degré depuis minimum 3 ans
- UV 2 à 6 : idem ceinture noire 1^{er} degré

CEINTURE NOIRE 5^{ème} DEGRE :

- UV n° 1 : 1 kata tiré au sort + être ceinture noire 4^{ème} degré depuis minimum 4 ans
- UV 2 à 6 : idem ceinture noire 1^{er} degré