

PASSAGE DE GRADE COMBAT DEFENSE

CEINTURE BLANCHE A BLANCHE JAUNE

CHUTES :

- ✓ Arrière
- ✓ De côté
- ✓ Faciale

SOL : 1er contrôle de côté, clé de bras



- Savoir sortir si le partenaire me tient en contrôle de côté ou si + de 100 kg

DEBOUT:

1^{er} fauchage arrière extérieur



Renversement par-dessus le bras



ATEMI : Coup de poing

direct Droite & Gauche



SELF : Parade contre coup de poing direct visage / Parade coup de poing au corps

Combat : assaut en poing –pieds

CEINTURE BLANCHE JAUNE A JAUNE

CHUTES :

- avant roulées
- chute arrière et se relever en défensif

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

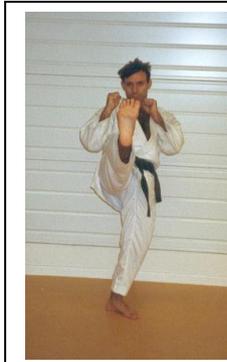


balayage intérieur

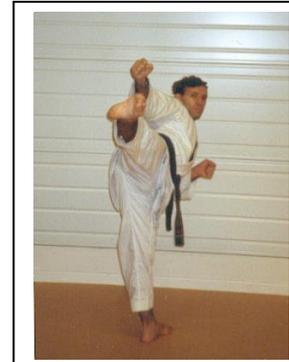


ATEMI :

coup de pied de face à Droite & Gauche



coup de pied circulaire à Droite & Gauche



SELF : Parade et ripostes

- contre coup de pied remontant aux parties génitales
- contre coup de poings direct
- contre coup de poings remontant (upercut)

COMBAT : assaut en poing -pied

CEINTURE JAUNE A JAUNE ORANGE

SOL : Savoir se relever face à un attaquant

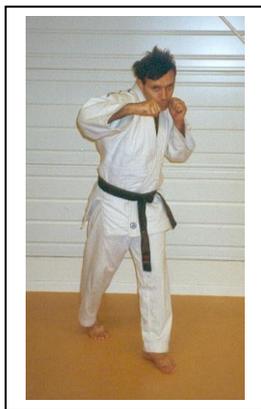
DEBOUT : 1^{er} barrage (du genou)



2^{ème} barrage (du pied)



ATEMI : crochet à Droite & Gauche



uppercut à Droite & gauche



NUNCHAKU :

1^{er} attaque (remontante)



SELF : - parade contre coup de poing circulaire
 - parade contre coup de pieds de face
 - parade contre poussée de face (1 main / 2 mains)

Frappe sur paos

CEINTURE JAUNE ORANGE A ORANGE**DEBOUT :** fauchage intérieur arrière

1er fauchage avant extérieur

**ATEMI :** Coup de pied de côté à Droite & Gauche

Coup de coude : Remontant, descendant, circulaire, retourné, arrière.

**NUNCHAKU :** frappes verticales1^{er} balayage à Droite & Gauche**SELF :** Parade riposte – poing circulaire - pied face
Défense contre poussée de dos

CEINTURE **ORANGE A ORANGE VERTE**

DEBOUT : Balayage extérieur



ATEMI : coup de pied crochet à Droite & Gauche



coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur



SELF : Au sol partenaire entre les jambes

Au sol partenaire en montée

Au sol combat poing pied

Défense contre guillotine

1^{ère} SERIE D'AUTO DEFENSE SUR :

Coup de poing direct à Droite & Gauche

Coup de poing crochet à Droite & Gauche

Coup de pied de face à Droite & Gauche

Coup de pied circulaire à Droite & Gauche

Coup de genou à Droite & Gauche

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



COMBAT : combat au sol2^{ème} maniement à Droite & Gauche

récupération garde
épaule gauche →

**2^{ème} SERIE D'AUTO DEFENSE****SAISIE DE FACE :****sous les bras****sur les bras****d'un revers à Droite & Gauche****des deux revers**

Défense contre saisie aux jambes (double leg)

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



NUNCHAKU :

2ème attaque (piqué)



COMBAT LIBRE

3ème SERIE D 'AUTO DEFENSE

SAISIE PAR L'ARRIERE :

sous les bras

sur les bras

étranglement arrière à Droite & Gauche

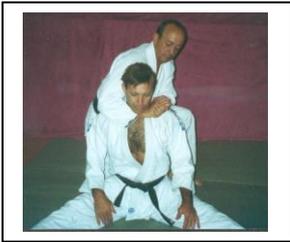
prise des cheveux (main droite ou gauche)

double nelson

CEINTURE VERTE BLEUE A BLEUE

SOL : partenaire assis

1^{er} étranglement par l'arrière



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



Défense quand on est sur le dos et le partenaire menace ou frappe avec un couteau

DEBOUT :

1^{er} ramassement de jambe



2^{ème} ramassement de jambe



ATEMI : coup de pied retombant



COMBAT : combat poing pied

SELF :

Défense contre single leg (saisie une jambe)

Défense contre fauchage arrière

Défense contre coup de genou sauté

Combat couteau

TONFA : Les CLES au sol



Clé de cheville



Clé de cheville en extension



Clé de bras tendu



Clé de bras en flexion



Clé de jambe tendu



Clé de talon



Clé de poignet

CEINTURE BLEUE A BLEUE VIOLETTE

SOL :

écartèlement des jambes

1er



quand on est en-dessous

2ème



quand on est au-dessus

SELF : Sur le dos, partenaire entre les jambes attaque au couteau

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)



1^{er} sacrifice



ATEMI : coup de pied retourné crocheté

COMBAT : main nue contre couteau

SELF : défense quand on est collé au mur

- a) partenaire étrangle
- b) Partenaire menace couteau
- c) Partenaire fait un double leg
- d) Partenaire donne un coup de pied
- e) Partenaire donne un coup de poings

TONFA :

LES FRAPPES



Frappe latérale



Frappe prise inversé



Frappe remontante



Frappe descendante



Frappe directe droite



**Frappe directe
circulaire**



**Frappe directe
remontante**



Frappe piquée

CEINTURE BLEUE VIOLETTE A VIOLETTE

SOL : clé de genou

Jambe tendue (partenaire sur le ventre)



jambe fléchie (partenaire position quadrupédie)



Frappe sur paos (au sol)

ATEMI : double coup de pied semi circulaire

COMBAT :

Combat tonfa contre tonfa

Combat tonfa contre couteau

Combat tonfa contre main nue

SELF :

Avec tonfa contre saisie

Avec tonfa contre frappe couteau

TONFA : DEBOUT



Clé de coude fléchi

Clé de coude fléchi (variante)

Clé de coude



Clé de coude tendu (variante)

Clé de coude tendu

Clé de coude tendu (variante)

4^{ème} SERIE D'AUTO DEFENSE

NUNCHAKU SUR :

- * frappes verticale droite ou gauche ou niveau tête, corps, jambes
- * 1^{er} balayage (frappe remontantes, frappe piqué)

CEINTURE VIOLETTE A MARRON

Sol :

Etranglement de face : partenaire sur le dos



1^{er} étranglement



2^{ème} étranglement



3^{ème} étranglement



4^{ème} étranglement

Debout :

3^{ème} barrage (avec la jambe) :

1^{ère} variante



(saisie du même côté)

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

5^{ème} SERIE D'AUTO DEFENSE : COUTEAU (DROITE & GAUCHE)

SUR : * menace * coup de face au ventre * coup de face à la poitrine

* de haut en bas

* de l'intérieur vers l'extérieur

* de l'extérieur vers l'intérieur

TONFA : ETRANGLEMENTS

CEINTURE MARRON A MARRON ROUGE

SOL : Etranglement :
partenaire entre les jambes



COMBAT

ATEMI : coup de coude
coup de pied sauté retourné défonçant

TONFA : 2^{ème} projection avec clé poignet

6^{ème} SERIE D'AUTO DEFENSE SUR :

saisie de poignet : ↪ de face (Droite & Gauche) ↪ de face croisé (Droite & Gauche) ↪ des 2 poignets de face
 ↪ d'un poignet par derrière (Droite & Gauche) ↪ d'un poignet opposé par derrière (Droite & Gauche)
 ↪ des 2 poignets par derrière

SELF : contre frappe matraque

SELF : contre frappe bâton long

COMBAT : main nue contre matraque

CEINTURE MARRON ROUGE A ROUGE

SOL : l'horloge avec variante



DEBOUT :

3^{ème} sacrifice



4^{ème} sacrifice



5^{ème} sacrifice
en chute avant



TONFA : projections



1^{ère} projection : en bascule



2^{ème} projection : en barrage

SERIE D'AUTO DEFENSE : SUR (atemi)

Uppercut D+G

Coup de pied de côté

Tranchant de la main niveau coup (D+G)

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

TECHNIQUES AU SOL :

Triangle (3 variantes)



Omplata



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

SELF : défense contre coup de genou et coup de coude

Assis sur une chaise se défendre contre tentative de saisie, frappe, coup de couteau

COMBAT : Avec armes les 2 partenaires ont chacun une arme :

- a) Au choix
- b) Imposé

COMBAT LIBRE

Soulèvement de face



1^{er} contre avec soulevé



2^{ème} contre avec soulevé



5^{ème} barrage (avec la main)



Soulevé latéral



Ciseau de jambes



CEINTURE ROUGE 2^{ème} DEGRE A CEINTURE NOIRE

SELF : défense contre menace revolver

UV1 : SELF ; 10 défenses sur 10 attaques imposées

UV2 : COMBAT ; 4 Combats au choix parmi toutes les formes de combat

UV3 : TECHNIQUE ; faire 10 techniques demandés par l'examineur