

CEINTURE MARRON

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Défenses contre des attaques au bâton

- a) Défense vers l'intérieur contre une attaque au bâton de haut en bas de face (ceinture jaune)
- b) Défense vers l'extérieur contre une attaque au bâton de haut en bas de face
- c) Défense contre bâton de côté
- d) Défense contre bâton de côté en revers
- e) Défense contre une attaque au bâton de côté dans les jambes

3) Défenses contre des attaques couteau au sol

- a) De haut en bas
- b) De côté
- c) En revers
- d) En piqué

4) Pistolet

- a) Menace pistolet à la gorge
- b) Défense contre tentative de désarmement du pistolet dans sa gaine

5) Clés de poignet

Clés de poignet en suivant la force de l'adversaire

- a) Il tire vers lui
- b) Il pousse vers moi
- c) En diagonale

6) Clés de coude

- a) Clé de coude avec pression de la main sur le coude
- b) Clé de coude avec pression de l'aisselle sur le coude

7) Clé de poignet + Clé de coude

- a) En finition d'étranglement de face
- b) En amenant dans le dos en clé de police pour passage de menottes

8) Clé en Z

9) Défense contre coup de poing direct en parade glissée

- a) En glissant au-dessus du bras de l'adversaire
- b) En glissant en dessous du bras de l'adversaire

10) Esquives de base de la boxe anglaise + enchaînement des 2-3 coups de poings

11) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts

CEINTURE NOIRE 1^{er} DAN

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Tai Sabaki

- a) Tai Sabaki avant
- b) Tai Sabaki arrière

3) Défenses avec Tai Sabaki

- a) Défense avec Tai Sabaki contre un coup de poing gauche
- b) Défense avec Tai Sabaki contre une attaque piquée avec couteau
- c) Défense avec Tai Sabaki vers l'extérieur contre une attaque de haut en bas au bâton
- d) Défense avec Tai Sabaki contre coup de pied direct de face

4) Défense contre saisie des deux poignets de dos

- a) avec une clé de bras.
- b) en écrasant le pied de l'adversaire de manière à le bloquer, puis on le pousse vers l'arrière avec notre épaule.

5) Défense contre saisie de chemise à une main

- a) Clef de pouce
- b) Clef en Z

6) Défense contre saisie à deux mains

7) Bref exposé sur le trajet des 14 méridiens d'acupuncture

8) Menace pistolet à la tempe de dos

9) Menace pistolet à la nuque, départ allongé sur le ventre

10) Clés de Police

- a) En rentrant le bras en piqué avec finition en torsion cervicale
- b) En amenant son poignet en charnière
- c) Défense clé police

11) Défenses de boxe anglaise

12) Tokéf Maguen Tokéf

13) Combat contre plusieurs adversaires

- a) Combat 1 contre 2 à mains nues
- b) Combat 1 contre 2 (un attaquant avec couteau, l'autre attaquant avec bâton)
- c) Combat 1 contre 3

14) Pistolet

- a) Dégainage instinctif
- b) Course avec pistolet
- c) Déplacement avec pistolet

15) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts.