

CEINTURE JAUNE

1) Chutes

- a) Chute avant de face
- b) Chute arrière de dos en position de garde

2) Roulades

- a) Roulade avant
- b) Roulade arrière

3) Position de garde

4) Coups de poing

- a) Coup de poing gauche
- b) Coup de poing droit
 - Coup de poing gauche puis droit
- c) Crochet
- d) Uppercut

5) Frappes avec la main

- a) Pique aux yeux
- b) Pique à la gorge
- c) Paume
- d) Zvinger (manchette du bras)

6) Coups de coude

- 3 coups de coude horizontaux
- 4 coups de coude verticaux

7) Coups de genou

- a) Coup de genou direct
- b) Coup de genou circulaire

8) Coups de pied

En statique, à partir de la position de garde.

- a) Coup de pied direct, à droite et à gauche
- b) Coup de pied de côté, à droite et à gauche
- c) Coup de pied circulaire (Magal)
- d) Coup de pied Stira (gifle) intérieur et extérieur
- e) Coup de pied aux parties

9) Coup de tête sur le nez

10) Défenses contre coups de poing

- a) Parade contre coup de poing gauche
- b) Parade contre coup de poing droit
- c) Parade sèche courte vers l'intérieur contre poing gauche ou droit.
- d) Parade contre crochet

e) Parade contre poings gauche-droite

11) Défenses contre coups de pied

a) Défense contre coup de pied direct

b) Défense contre coup de pied circulaire

- Bas
- Moyen
- Haut

12) Défenses en 360° : décomposition des sept défenses en 360°

13) Défenses contre menace de pistolet

a) De face

b) De côté

c) De dos

14) Utilisation d'objets sur place

15) Enchaînement type

- Coup de poing gauche
- Coup de poing droit
- Coup de coude
- Coup de tête
- Coup de genou aux parties
- Frappe en marteau sur le sommet de la colonne
- Coup de coude descendant sur la colonne

16) Travail contre 2 ou 3 adversaires qui attaquent l'un derrière l'autre sans laisser de répit au défenseur, avec des attaques vues dans le programme de la ceinture jaune.

17) Développement de l'agressivité

18) Pistolet

a) Contrôle basique d'une arme à feu

b) Position de tir au pistolet

19) Défense vers l'intérieur contre une attaque au bâton de haut en bas, de face

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

CEINTURE ORANGE

1) Chutes

- Chute de côté
- Chute retournée de face

2) Roulades

- a) Roulade de Judo
- b) Roulade plombée

3) Défenses contre étranglement

- a) De face
- b) De côté
- c) De dos

4) Défenses contre guillotines

- a) Guillotine de face
- b) Guillotine de côté : sortie sur place
- c) Guillotine arrière

5) Défenses contre saisies du corps

- a) De face
- Ouverte avec tête de face
- Ouverte avec tête de côté
- Fermée
 - b) De dos
- Ouverte
- Fermée

6) Défenses contre saisies au niveau des poignets

- a) Saisie du poignet de face
- b) Saisie du poignet opposé
- c) Saisie à deux mains du poignet
- d) Saisie des deux poignets de face

7) Défenses contre saisie des cheveux

- a) Avec clé de poignet
- b) Avec tentative de genou à la tête

8) Défenses en 360° avec contre attaque simultanée

9) Déplacement en garde dans les 8 directions cardinales

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