

JAUNE

But à atteindre : Apprentissage juste des différentes techniques élémentaires

UV1 Mise à niveau, sécurité (formation initiale obligatoire)

La garde :

- Self défense
- Combat codifié

Les percussions des membres supérieurs :

- Technique du poing, schéma moteur
- Coup de poing circulaire
- Coup de poing direct

Les percussions des membres inférieurs :

- Technique et schéma moteur
- Coup de pied direct
- Coup de pied circulaire

Apprentissage des chutes :

- Avant, départ jambe fléchie
- Arrière, départ jambe fléchie

Apprentissage des roulades :

- Avant, départ assis
- Arrière, départ assis

Techniques couteau :

- Sécurité dans la mise en œuvre
- Les attaques basiques

Défenses reflexes (attaque au visage) :

- Contre les crochets
- Contre les directs

UV 2

Les percussions des membres supérieurs :

- Piques aux yeux, et à la gorge
- Paume
- Manchette du bras
- Coups de coude

Les percussions des membres inférieurs :

- Coup de genou

Défense contre coup de pied :

- Défense contre coup de pied direct à l'aine
- Défense contre coup de pied circulaire bas

Défense en 360° :

- Sans couteau
- Avec couteau

Observations :

L'accès à la ceinture jaune n'est possible qu'après l'obtention de l'UV1.

L'UV 1 est acquise suite à la validation de l'examen par l'instructeur ayant dispensé la formation.

Le niveau jaune est acquis suite à la convocation à l'examen annuel, contrôle basé sur les techniques UV 1 et UV 2. Temps effectif de pratique 8 mois.

Des dérogations au temps de pratique sont possibles pour les nouveaux adhérents ayant une « expérience martiale » s'ils donnent au préalable satisfaction aux tests UV 1.