



CEINTURE BLANCHE 1 /

I. TECHNIQUE DE PERCUSSIONS EN POSITION NATURELLE

1. Bases : apprentissage en position naturelle et garde passive
2. Poing direct : paume / poing / doigts tendus
 - a- Visage
 - b- Corps
3. Coup de coude
 - a- De face
 - b- De coté
4. Coup de pied
 - a- Genou direct et clinch (saisie du cou)
 - b- Pied direct : bas / moyen / haut

II. DEFENSE CONTRE ATTAQUE POING/PIED EN POSITION NATURELLE

1. Contre poing
 - a. Couvert (blocage avec avant-bras)
 - b. Parade intérieure simple (contre poing au visage)
 - c. Parade intérieure simple (contre poing au corps)
 - d. Esquive vers bas simple
2. Contre genoux
 - a. Blocage avec les avant bras
 - b. Dégagement du clinch (saisie du cou)
3. Contre coup de pied direct
 - a. Défense avec plat du pied (talon vers l'intérieur)
 - b. Attaque au corps : défense intérieur de l'avant-bras poing fermé

III. TECHNIQUE DE PERCUSSIONS ET DEFENSE EN POSITION DE GARDE DE COMBAT

1. Base : position de garde de combat
 - Déplacement dans 4 directions
 - Déplacement en demi-cercle / sortie de l'axe
1. Poing direct : paume / poing / doigts tendus
 - c- Visage
 - d- Corps

2. Coup de coude
 - c- De face
 - d- De coté

3. Coup de pied
 - c- Genou direct et clinch (saisie du cou)
 - d- Pied direct : bas / moyen / haut

IV. DEFENSE CONTRE ATTAQUE POING/PIED EN POSITION DE GARDE DE COMBAT

1. Contre poing
 - a. Couvert (blocage avec avant-bras)
 - b. Parade intérieure simple (contre poing au visage)
 - c. Parade intérieure simple (contre poing au corps)
 - d. Esquive vers bas simple

2. Contre genoux
 - a. Blocage avec les avants bras
 - b. Dégagement du clinch (saisie cou)

3. Contre coup de pied direct
 - a. Attaque basse / défense avec jambe avant / défense avec jambe arrière
 - b. Attaque au corps et défense avec avant-bras vertical
 - c. Attaque haute / parade inferieure avec la main

V. SAISIE

1. Garde passive en garde combat (+ déplacement)
2. Arrêt d'agresseur – coup de pied ou poing (paume)
3. Etranglement de face > crochetage des mains et frappes
4. Saisie des poignets en position de garde > clé poignet et coude / frappe

VI. LUTTE

Préparation au contact et chute

1. Contact
Jeux préparatoires
 - a. L'épervier
 - b. Rugby
 - c. Touche / fesses
 - d. Combat crabe
 - e. Déménageur

2. Motricité spécifique
 - a. Saut de mouton
 - b. Ramping sous le partenaire

- c. Brouette japonaise
- d. Brouette du crabe
- e. Porté à cheval
- f. Porté en marche arrière (le partenaire bouge)
- g. Porté à 4 pattes (partenaire dans le dos ou sur son ventre)
- h. Tour d'arbre
- i. Saisie 1 jambe + déplacement à cloche pied
- j. Passer entre les jambes
- k. Combat touche / cheville

VII. CHUTE (à deux)

- a. Roulade (4 pattes) 1 enroulé sur le dos et se fait tomber
 - b. (Sur le côté) idem (prépa bras/tête) on tire sur la tête
 - c. (Derrière) projection d'épaule à genoux
 - d. Pont (4 pattes) 1 saut par-dessus / pont + langouste sous son partenaire
3. Apprentissage chute
- a. Avant (à genoux)
Travail à 2 jambe saisie et faire tomber le partenaire
 - b. Arrière (assis)
Saisie 2 jambes > chute demi assis et relevé technique arrière- NINJA

VIII. SOL

1. Travail mobilité
- a. Drill seul travail sur place
 - i. Chute arrière
 - ii. Helico
 - iii. Chandelle
 - iv. Langouste
 - v. Relevé technique arrière (Ninja)
 - vi. Le pont (bridge)
 - vii. Relevé avant (samourai)
 - viii. Bridge + turn + relevé (sumo)
2. Drill TOUPIE (1 debout / 1 sol)
Travail de distance, mobilité contrôle
- a. Assis
 - b. Allongé
 - c. Au contact
 - d. Se relever au plus vite



CEINTURE BLANCHE 2 //

I. TECHNIQUE DE PERCUSSION EN POSITION NATURELLE

1. Poings
 - a- Enchaînement direct G/D (visage / corps)
 - b- Crochets (Visage / corps)
2. Coudes
 - a- Haut : face
 - b- Bas : face
 - c- Circulaire – coté
3. Coups de pieds
 - a- Genou circulaire
 - b- Pied circulaire (low kick)

II. DEFENSE CONTRE ATTAQUE POING / PIED EN POSITION NATURELLE

1. Contre poing
 - a. Couvert
 - b. Parade intérieure avec contre simultané
 - c. Parade intérieure au corps avec contre simultané
 - d. Esquive simple > contre au corps
 - e. Parade extérieure 360° (contre simultané)
2. Contre genou circulaire
 - a. Blocage tibia (à l'intérieur de la cuisse)
 - b. Décalage en rotation (déséquilibre par rapport de côté genou levé)
3. Contre low kick
 - a. Encaisser sur la cuisse + saisie

III. TECHNIQUE DE PERCUSSION EN POSITION COMBAT

1. Poings
 - a. Enchaînement direct G/D (visage / corps)
 - b. Crochets (Visage / corps)
2. Coudes
 - a. Haut : face
 - b. Bas : face
 - c. Circulaire – coté

3. Coups de pieds
 - a. Genou circulaire
 - b. Pied circulaire (low kick)

IV. DEFENSE CONTRE ATTAQUE POING / PIED EN POSITION DE GARDE COMBAT

1. Contre poing
 - a. Couvert
 - b. Parade intérieure avec contre simultané
 - c. Parade intérieure au corps avec contre simultané
 - d. Esquive simple > contre au corps
 - e. parade extérieure 360° (contre simultané)
4. Contre genou circulaire
 - a. Blocage tibia (à l'intérieur de la cuisse)
 - b. Décalage en rotation (déséquilibre par rapport de côté genou levé)
5. Contre low kick
 - a. Esquive > partir en arrière avec la jambe avant
 - b. Encaisser sur la cuisse + saisie

2. SAISIE

1. Cheveux (saisie) de face statique / cheveux saisie de face tiré
2. Etranglement de face contre mur
3. Idem de face poussée

VI. LUTTE

Lutte au sol

1. Maintenir la position collée
 - a. Position costale (en croix)
 - b. Position bras/tête (latérale)
 - c. Position latérale bras / jambe
 - d. Position montée (à cheval)
 - e. Position inverse (nord / sud)

Jeux Gulliver : jeu éducatif

2. Retourner / résister (à 4 pattes)
 - a. Double ramassement de bras
 - b. Double ramassement de jambes
 - c. Ramassement d'un bras et d'une jambe
 - d. Retournement (si saisie par ceinture > position nord / sud)

Jeu tortue : jeu éducatif

VII. CHUTE ET ROULADE

Roulade avant / arrière

Chute de côté

VIII. SOL

1. Travail mobilité

a. Drill seul

- i. Chute arrière
- ii. Helico
- iii. Chandelle
- iv. Langouste
- v. Relevé technique arrière (Ninja)
- vi. Le pont (bridge)
- vii. Relevé avant (samourai)
- viii. Bringe + turn + relevé (sumo)

b. Drill à deux

- i. Shoulder walk (marcher sur les épaules) avant / arrière
- ii. Saut du singe par-dessus la jambe de mon partenaire (passage des jambes en demi-cercle)
- iii. Saut (hug pass) (tête sol et saut de l'autre côté)

2. Drill Boomerang

1 debout / 1 sol pied au contact avec le bassin

- a. Saisie avec deux mains 2 jambe helico
- b. Saisie avec 2 mains / 1 jambe (frappe talon + helico)
- c. Balance mes jambes en arrière (fort) > je roule et je reviens en place
- d. Balance mes jambes sur le côté > Langouste et reviens en place pied bassin
- e. Balance mes jambes fort (tour complet) > Contrôle jambe en « x » et je reviens de face
- f. Frapper (coup de pied)
- g. Se relever (relevé technique arrière)