



PROGRAMME TECHNIQUE :

KWANDO

Préambule :

De 7 à 9 ans : les élèves apprennent à gérer leur corps à se connaître par des jeux éducatifs provenant de divers arts martiaux et sport de combats (lutte , judo, boxe pied poing etc ex : toucher genou, courses, le lièvre et la tortue,etc.) ainsi que l'apprentissage des mouvements de base des déplacements debout et de la mobilité au sol.

Le CMS (Contact Mouvement Structure) qui est la base de l'art martial Kwando doit toujours être appliquée (aucune technique n'est codifiée ainsi rien n'est figé).L'élève pourra varier la technique proposée et l'adapter en fonction de sa morphologie et de ses capacités physique avec l'aval de son instructeur.

La ceinture jaune ne sera délivrée qu'à partir de 10 ans révolus.

Les frappes au visage avec ou sans protection ne sont pas autorisées avant l'âge de 14 ans révolus

Passage de grade ceinture jaune KWANDO :

A-LA GARDE DEPLACEMENTS DEBOUT/SOL

-POSITION DE GARDE GENERALE (LUTTE ET PIED POING) ET DISTANCE

-SAVOIR SE DEPLACER

1) DANS TOUTES LES DIRECTIONS DEPUIS LA POSITION DEBOUT (LUTTE ET PIED POING)

2) AU SOL EN EFFECTUANT LA LANGOUSTE, LE LEZARD, ROULADE AVANT , ROULADE ARRIERE,

3) EN POSITION ASSISE EN AVANCANT, EN RECOLANT

-PASSAGE DE GARDE AU SOL DEPUIS LA POSITION DEBOUT (3 TECHNIQUES A MONTRER)

-POSITION 100 KILOS

-POSITION MONTEE

-CHUTE AVANT

-CHUTE ARRIERE

-SPRAWL

-RELEVE EN BASE

CLE :

-APPRENTISSAGE DES CLES SUR LES MEMBRES

SUPERIEURS SELON LE PRINCIPE DU CISEAU-EXTENSION-TRIANGLE

BALAYAGE/FAUCHAGE :

-APPRENTISSAGE DES BALAYAGES STYLE JUDO EN

FONCTION DE LA POSITION DU PARTENAIRE ET DU PRINCIPE DE CMS

B-COUPS DE POINGS/COUDE

SAVOIR DONNER

-DIRECT DU DROIT

-DIRECT DU GAUCHE

EN AVANCANT ET EN RECOLANT AU VISAGE (touché gant ou main) OU AU VENTRE DE SON PARTENAIRE

-COUP DE COUDE CIRCULAIRE DROITE ET GAUCHE

C-COUPS DE PIEDS

SAVOIR DONNER

- FRONT KICK (COUP DE PIED DE FACE OU MAE GERI)
- LOW KICK (COUP DE PIED CIRCULAIRE BAS)

D-GENOUX

SAVOIR DONNER

- COUP DE GENOU A DIFFERENTS NIVEAUX (VENTRE, CUISSE, VISAGE) EN AVANCANT ET EN RECVLANT

E-SAISIES

SAVOIR SE DEGAGER

- SAISIE DE COU
- SAISIE DE COTE
- SAISIE DE FACE (AVEC OU SANS LES BRAS PRIS)
- SAISIE ARRIERE
- SAISIE AU POIGNET (DIRECT, CROISE, UNE MAIN, DEUX MAINS)

F-DEFENSES

1) PARADES CONTRE

- DIRECT DU DROIT
- DIRECT DU GAUCHE
- FRONT KICK (COUP DE PIED DE FACE OU MAE GERI)
- LOW KICK (COUP DE PIED CIRCULAIRE BAS)
- GENOUX (BLOCAGE)

2)ESQUIVES CONTRE

- DIRECT DU DROIT
- DIRECT DU GAUCHE
- FRONT KICK
- LOW KICK

3)DEFENSE PASSAGE DE GARDE AU SOL

- SORTIE DU 100 KILOS
- SORTIE DE LA POSITION MONTEE

G-PHYSIQUE

Être capable d'enchaîner :

- 4 séries de 10 pompes
- 4 séries de 10 squats
- 4 séries de 15 Jumpings Jacks
- 4 séries de 20 abdos crunchs

FIN DU PROGRAMME CEINTURE JAUNE

