



PROGRAMME TECHNIQUE :

KWANDO

Passage de grade ceinture orange KWANDO :

A-LA GARDE DEPLACEMENTS DEBOUT/SOL

DEBOUT :

- GARDE PASSIVE SELF DEFENSE
- PROTECTION EN HERISSON
- ATTAQUER LES JAMBES SINGLE LEG OU DOUBLE LEG SELON **LE PRINCIPE DE CMS ET TRIANGLE DE DESEQUILIBRE** EN FONCTION DE LA REACTION DU PARTENAIRE SUR 3 ATTAQUES A LA NUQUE

1) DEJA PRIS

2) QUAND L'ADVERSAIRE ATTAQUE LA NUQUE

3) EN TENDANT UN PIEGE

-BLOCK DOWN

1) DE FACE

2) EN DIAGONALE

AU SOL :

-GARDE FERMEE

- GARDE PAPILLON
- LE CARRE
- LANGOUSTE ET REMISE A 4 PATTES

ATTAQUES :

- 1) JUJIGATAME (CLE DE BRAS) DEPUIS LA POSITION MONTEE
- 2) KIMURA (AMERICANA) DEPUIS LE SIDE CONTROL OU DEPUIS LA POSITION MONTEE

RENVERSEMENT :

- DEPUIS LA GARDE PAPILLON (MONTRER 3 TECHNIQUES)
- DEPUIS LA GARDE FERMEE (1 TECHNIQUE)

CLE :

- APPRENTISSAGE DES CLES SUR LES MEMBRES INFERIEURES SELON LES PRINCIPES DU **CISEAU-EXTENSION-TRIANGLE**

BALAYAGE/FAUCHAGE :

- SAVOIR METTRE AU SOL EN FAUCHAGE OU BALAYAGE EN FONCTION DE LA POSITION DU PARTENAIRE SELON LES PRINCIPES DE CMS

B-COUPS DE POINGS/COUDES

SAVOIR DONNER

- CROCHET DU DROIT
- CROCHET DU GAUCHE
- EN AVANCANT ET EN RECOLANT AU VISAGE (touché gant ou main) OU AU VENTRE DE SON PARTENAIRE
- COUPS DE COUDE EN REMONTANT
- COUPS DE COUDE EN DESCENDANT

C-COUPS DE PIEDS

- SIDE KICK (COUP DE PIED DE COTE OU CHASSE)
- MIDDLE KICK (COUP DE PIED CIRCULAIRE MOYEN OU MAWASHI GERI) INTERIEUR ET EXTERIEUR
- COUP DE PIED BAS (STYLE BOXE FRANCAISE)

D-ENCHAINEMENTS POINGS

- 1) GAUCHE-DROITE
- 2) GAUCHE-DROITE-CROCHET GAUCHE (TETE OU FOIE)
- 3) GAUCHE-DROITE-CROCHET GAUCHE-DROITE

E-ENCHAINEMENTS PIEDS-POINGS

- 1) GAUCHE-DROITE-CROCHET GAUCHE-LOW KICK OU MIDDLE KICK GAUCHE OU DROIT
- 2) ENCHAINEMENTS LIBRE CEINTURE JAUNE ET ORANGE

F-DEFENSES ET PARADES

- 1) PARADES CONTRE
 - CROCHET DU DROIT (ESQUIVES OU BLOCAGE OU CONTRE LIBRE)
 - CROCHET DU GAUCHE (ESQUIVES OU BLOCAGE OU CONTRE LIBRE)
 - SIDE KICK (EN BLOCAGE)
 - MIDDLE KICK ET CONTRE (EN SAISIE ET CONTRE LIBRE)
 - COUP DE PIED BAS (EN CONTRE OU ESQUIVE)

G-PHYSIQUE

Être capable d'enchaîner :

- 4 séries de 15 pompes
- 4 séries de 15 squats
- 4 séries de 20 jumping Jacks
- 4 séries de 25 abdos crunch

FIN DU PROGRAMME CEINTURE ORANGE

