

PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE

Poussins à MINIMES.

L'examen se compose en 4 épreuves:

I

LES FORMES

Poom'se

| | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 2 | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 3 | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 4 | | | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 5 | | | | | | | | | X | X | X | X | X | X |
| 6 | | | | | | | | | | X | X | X | X | X |
| 7 | | | | | | | | | | | | X | X | X |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | X |

II

LA TECHNIQUE

Position de base

Technique de blocage

Technique de main et poing

Technique de pied

Travail à 2 (pied, poing et self)

III

LE COMBAT

Aptitude, temps de réaction

IV

QUESTIONS DIVERS.

Secourisme, Pédagogie, règlements .