

Programme grades Tao-Self-Défense



Toutes les techniques sont montrées avec des **positions de gardes réalistes** !

Toutes les techniques doivent être **dynamiques** et effectuées avec **souplesse, sincérité et équilibre** !

Les UV (unité de valeur) seront présentés dans l'ordre.

UV 1 : Les bases

SEUL	AVEC PARTENAIRE
Déplacements de base seul Chutes (avant, latérale, arrière)	Drill (2 formes) Frappes sur PAO Déplacements de base + Parade ou esquive Déplacements de base + Atémis

UV 2 : Les techniques - Démonstration en statique ou déplacement sur partenaire

					
Clés articulaires	2	3	4	5	6
Points vitaux	2	3	4	5	6
Projections	1	2	3	4	5
Dégagements poignets	2	3	4	5	6
Etranglement	0	1	2	2	2

UV 3 : Self Défense - Enchaînement complet en déplacement sur partenaire

Attaques libres (Préparées à l'avance)				
				
2	3	4	5	6
Attaques imposées (2 min de préparation par technique)				
2	2	2	3	4
ARMES POSSIBLE (Couteau ; bâton ; Dulo dulo)				