****

**PASSAGE DE GRADE (violette)**

**SOMMAIRE**

1. Connaitre le nom des gardes et positions intermédiaires **(aller dans l’onglet « A PROPOS » puis « TECHNIQUE »)**
2. Connaitre les techniques intermédiaires mentionnées page 3
3. Proposer un style de jeux personnels avec les techniques rajouter tout au long de l’apprentissage en ceinture bleu.

**DEROULEMENT DU PASSAGE DE GARDE**

  - Echauffements (10 mn)

- Déplacements et exercices de mobilités (10mn)

- Drills en fonction du thème (10mn)

 - Techniques en fonction du thème (30mn)

 - Combat avec mise en pratique (20 mn)

 - Assouplissements (10 mn)

**L’OBJECTIF**

1. Avoir au minimum un passages ou une contre attaque sur chaque garde

2. Maîtriser deux gardes aussi bien sur la soumission que sur le renversement ou prise du dos

4. Etre capable de sortir de chacune des positions majeures avec une certaine aisance.

**TECHNIQUES INTERMEDIAIRE**

**GARDE DE LA RIVA**

**DEFENSE**

 - Passage de garde et immobilisation

- Tenir une posture, savoir mettre la pression

- Sortie de soumission (omoplata, triangle, etc)

**ATTAQUE**

- Renversement, prise du dos

- Soumission, combinaison.

- Technique du bérimbolo

**X GARDE**

**ATTAQUE**

 - Renversement et prise du dos

 - Elaborer une technique pour rentrer dans cette garde

 - Soumission, combinaison et feinte

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement et prise de dos

- Sortie de soumission (clé de cheville, kimoura de pied)

* Passage de garde et contre-attaque

**DEMI-GARDE PROFONDE**

**ATTAQUE**

 - Renversement et prise du dos

 - Elaborer une technique pour rentrer dans cette garde

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement et prise de dos

- Passage de garde et contre-attaque

**SPIDER GARDE**

**ATTAQUE**

 - Renversement

 - Elaborer une technique pour rentrer dans cette garde

 - Soumission et combinaison feinte (Triangle, Omoplata, juji-katame)

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement

 - Sortie de soumission (Triangle, Omoplata, juji-katame)

- Passage de garde et contre-attaque

**LASSO-GARDE**

**ATTAQUE**

 - Renversement

 - Elaborer une technique pour rentrer dans cette garde

 - Soumission et combinaison feinte (Triangle, Omoplata, juji-katame)

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement

 - Sortie de soumission (Triangle, Omoplata, juji-katame)

- Passage de garde et contre-attaque

**LES GARDES COMPLEMENTAIRES**

**LAPEL GARDE**

**ATTAQUE**

 - Renversement

 - Savoir utiliser cette technique pour passer d’une garde à une autre

 - Savoir utiliser cette technique pour complémenter ou sécuriser une garde au choix

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement

 - Savoir casser le grip ou sortir de cette technique

- Passage de garde et contre-attaque

**GARDE 50/50**

**ATTAQUE**

 - Renversement et prise du dos

 - Elaborer une technique pour rentrer dans cette garde

 - Soumission (clef de cheville, clef de bras et poignet)

 - Savoir utiliser cette garde en complément d’une autre

**DEFENSE**

 - Défense sur renversement et prise du dos

 - Sortie de soumission (clef de cheville et clef de bras et poignet)

- Passage de garde et contre-attaque