Réglementation technique : Grades des élèves / étudiants

Table des matières

1 Déroulement de l'examen 2
1.1 Commission technique 2
1.2 Passage d'un grade au niveau supérieur 2
1.3 Délais d'attente 3
1.4 Exigences minimales 3
2 5e grade d'élève/d'étudiant / ceinture jaune 3
2.1 Test de condition 3
2.2 Partie technique 3
3 4e grade d'élève/d'étudiant / ceinture orange 4
3.1 Test de condition 4
3.2 Partie technique 4
4 3e Grade d'élève/d'étudiant / ceinture verte 5
4.1 Test de condition 5
4.2 Partie technique 5
5 2e Grade d'élève/d'étudiant / ceinture bleue 6
5.1 Test de condition 6
5.2 Partie technique 6
6 1er Grade d'élève/d'étudiant / ceinture brune 7
6.1 Test de condition 7
6.2 Partie technique 7

1 Déroulement de l’examen

1.1.1 Commission technique

- La Commission technique est un groupe de travail au sein de l'Association
- La Commission technique de la WAKO Switzerland soutient les clubs qui souhaitent effectuer un test de ceinture pour les élèves
- Les demandes d'experts peuvent être soumises à la Commission technique
- Les experts de la Commission technique se mettent à disposition pour l'examen
- La compensation pour ce service est versée conformément aux règles des dépenses
- Les experts qui effectuent les tests doivent être âgés d'au moins 16 ans pour les ceintures jaune et orange et être en possession de la ceinture marron
- Les experts qui effectuent les examens à partir de la ceinture verte doivent être âgés d'au moins 18 ans et être en possession du 1er diplôme de master.
- Les tests de ceinture annoncés dans Sportdata peuvent être visités par tous les membres de la WAKO

1.1.2 Passage d’un grade au niveau supérieur

- Les étudiants d'un club peuvent être admis à l'examen s'ils remplissent les conditions requises, compte tenu des délais d'attente
- Le responsable du club est responsable du respect de ces conditions
- Lors du premier test de ceinture, un passeport avec une licence doit être demandé à l'association
- Les inscriptions suivantes doivent être faites à la page 5 du passeport de la WAKO Switzerland pour chaque promotion : Date de l'examen et signature de l'expert
- Pour être admis aux examens du 3e grade d’étudiant et plus, le candidat doit présenter son passeport WAKO Switzerland
- Les candidats qui ont passé leurs examens en dehors de la WAKO Switzerland doivent être en mesure de prouver leur grade actuel
- Les examens de ceinture réussis dans d'autres arts martiaux peuvent être crédités dans certaines circonstances, mais le candidat entrera avec un grade d’étudiant inférieure
- Pour s'inscrire au 1er Master, il faut passer les grades d’élèves / d'étudiants et les quatre licences requises d'affilée

1.3 Délais d'attente

Avec un minimum de 12-15 heures de formation (6-8 leçons) par mois, les périodes d'attente minimales entre les différents grades des étudiants sont les suivantes :

5 mois	Entre le début et le 5e grade de l'élève / l'étudiant	30-40 leçons
6 mois	Entre le 5e et le 4e grade de l'élève / l'étudiant	36-42 leçons
7 mois	Entre le 4e et le 3e grade de l'élève / l'étudiant	42-56 leçons
8 mois	Entre le 3e et le 2e grade de l'élève / l'étudiant	48-64 leçons
9 mois	Entre le 2nd et le 1er grade de l'élève / l'étudiant	54-72 leçons
10 mois	Entre le 1er grade d'étudiant et le 1er master	60-80 leçons

1.4 Exigences minimales

- Les exercices énumérés dans les chapitres suivants sont des exigences minimales
- Les tests de ceinture peuvent être complétés par des exercices d'autodéfense

2 5e grade d'élève/d'étudiant / ceinture jaune

2.1 Test de condition

- 3x1 minutes de saut à la corde
- 20 Squats
- 20 Appuis faciaux / pompes
- 30 Flexion du tronc

2.2 Partie technique

- Position initiale
- Shadow-boxing
- Techniques de poing

Coups de poing directs	Avec coup droit en place/en mouvement
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement

- Techniques de pied

Frontkick	Au centre du corps en place/en mouvement
Sidekick	Au centre du corps en place/en mouvement

Roundhousekick	Au centre du corps/à la tête en place/en mouvement

- Combinaisons

Prescrit par l'expert	
Poing et/ou pied	Une ou deux combinaisons techniques
	En allant en avant et en arrière
	En glissant
	Avec pas intermédiaire
	Sur place

- Apprentissage de chute en avant / en arrière / de côté

3 4e grade d'élève/d'étudiant / ceinture orange

3.1 Test de condition

- 3x1 minutes de saut à la corde
- 25 Squats
- 25 Appuis faciaux / pompes
- 40 Flexion du tronc

3.2 Partie technique

- Position initiale
- Shadow-boxing
- Techniques de poing

Copups de poing directs	Avec coup droit en place/en mouvement
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement

- Techniques de pied

Frontkick	Au centre du corps en place/en mouvement
Sidekick	Au centre du corps en place/en mouvement
Roundhousekick	Au centre du corps/à la tête en place/en mouvement

- Combinaisons

Prescrit par l'expert	
Poing et/ou pied	Une ou deux combinaisons techniques
	En allant en avant et en arrière
	En glissant
	Avec pas intermédiaire
	Sur place

- Apprentissage de chute en avant / en arrière / de côté

4 3e Grade d'élève/d'étudiant / ceinture verte

4.1 Test de condition

- 3x3 minutes de saut à la corde
- 30 Squats
- 30 Appuis faciaux / pompes
- 50 Flexion du tronc

4.2 Partie technique

- Shadow-boxing

1x1 minute chacun	Techniques de poing
	Techniques de pied
	Combiné

- Techniques de poing

Coups de poing directs	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant
Crochets latéraux et supérieurs Uppercut	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant

- Techniques de pied

Frontkick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Sidekick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Roundhousekick	Au centre du corps/à la tête en place/en mouvement/en glissant
Hookkick	Avec/sans step/en glissant
Backkick	

- Combinaisons

Prescrit par l'expert	
Poing et/ou pied	Trois ou quatre combinaisons techniques
	En allant en avant et en arrière
	En glissant
	Avec pas intermédiaire
	Sur place

- Sélection des techniques de bloc
- Exercices des partenaires (prescrits par l'expert)
- Sac de sable

1x1 minute chacun	Techniques de poing uniquement
	Techniques de pied uniquement
	Combiné

-

- Entraînement au combat

Techniques de poing	30 secondes d'attaque
	30 secondes de défense
Techniques de pied	30 secondes d'attaque
	30 secondes de défense
Combiné	3x2 minutes

- Apprentissage de chute en avant / en arrière / de côté

5 2e Grade d'élève/d'étudiant / ceinture bleue

5.1 Test de condition

- 3x3 minutes de saut à la corde
- 40 Squats
- 40 Appuis faciaux / pompes
- 60 Flexion du tronc

5.2 Partie technique

- Shadow-boxing

1x2 minutes chacun	Techniques de poing uniquement
	Techniques de pied uniquement
	Combiné

- Techniques de poing

Coups de poing directs	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant
Crochets latéraux et supérieurs	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant

- Techniques de pied

Frontkick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Sidekick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Roundhousekick	Au centre du corps/à la tête en place/en mouvement/en glissant
Hookkick	Avec/sans step/en glissant
Backkick	

- Combinaisons

Prescrit par l'expert	
Poing et/ou pied	Trois ou quatre combinaisons techniques
	En allant en avant et en arrière
	En glissant

	Avec pas intermédiaire
	Sur place

- Sélection des techniques de bloc
- Exercices des partenaires (prescrits par l'expert)
- Sac de sable

1x2 minutes chacun	Techniques de poing uniquement
	Techniques de pied uniquement
	Combiné

- Entraînement au combat

Techniques de poing	30 secondes d'attaque
	30 secondes de défense
Techniques de pied	30 secondes d'attaque
	30 secondes de défense
Combiné	3x2 minutes

- Apprentissage de chute en avant / en arrière / de côté

6 1er Grade d'élève/d'étudiant / ceinture brune

6.1 Test de condition

- 3x3 minutes de saut à la corde
- 50 Squats
- 50 Appuis faciaux / pompes
- 70 Flexion du tronc

6.2 Partie technique

- Shadow-boxing

1x3 minutes chacun	Techniques de poing uniquement
	Techniques de pied uniquement
	Combiné

- Techniques de poing

Coups de poing directs	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant
Crochets latéraux et supérieurs	Avec coup droit en place/en mouvement/en glissant
	Avec l'arrière-main en place/en mouvement/en glissant

- Techniques de pied

Frontkick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Sidekick	Au centre du corps en place/en mouvement/en glissant
Roundhousekick	Au centre du corps/à la tête en place/en mouvement/en glissant
Hookkick	Avec/sans step/en glissant
Backkick	

- Combinaisons

Prescrit par l'expert	
Poing et/ou pied	Trois ou quatre combinaisons techniques
	En allant en avant et en arrière
	En glissant
	Avec pas intermédiaire
	Sur place

- Sélection des techniques de bloc
- Exercices des partenaires (prescrits par l'expert)
- Sac de sable

1x3 minutes chacun	Techniques de poing uniquement
	Techniques de pied uniquement
	Combiné

- Entraînement au combat

Techniques de poing	1 minute d'attaque
	1 minute de défense
Techniques de pied	1 minute d'attaque
	1 minute de défense
Combiné	3x3 minutes

- Apprentissage de chute en avant / en arrière / de côté