




TECHNIQUES CEINTURE BLEUE

Lors du passage de grade, une partie du programme, ou sa totalité, vous sera demandée.

U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)



1. CHUTES :

-  Roulade avant longue distance et hauteur
-  Roulade arrière
-  Chute avant amortie avec les avant-bras






2. ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS

Coup porté avec le tranchant intérieur de la main ou de l'avant-bras (manchette), à différentes hauteurs.


3. COUPS DE PIEDS

-  Coup de pied retourné de côté (latéral);
-  Coup de pied de haut en bas, porté avec le talon.

4. FAUCHAGES

-  Fauchage de la jambe en diagonale vers l'arrière (O-soto-gari)
-  Fauchage en coup de pied circulaire avec la jambe avant (déséquilibre).
-  Fauchage en coup de pied circulaire avec la jambe arrière.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas avec la jambe arrière.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut avec la jambe arrière (possibilité en fauchant les 2 jambes).

5. PROJECTION

-  Projection de hanche (O-Goshi)

6. SYNTHÈSE U.V. 1 : TECHNIQUES SUR PARTENAIRE

En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la bleue) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact)). 5 techniques, 1 à la fois + 5 enchaînements de 2 techniques. Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue)

U.V. 2 SELF-DEFENSE

7. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT

En garde de combat, contre un direct du droit au visage, défense intérieure avec l'avant-bras gauche (coude rentré vers l'intérieur) et saisie immédiate du bras de l'agresseur (en godet), suivi de 2 directs



- Même défense contre un direct au corps, avec légère flexion de jambes.
- En semi-passif, contre un direct visage venant de côté, défense extérieure (en tournant + ou - la main vers le tranchant), à courte distance et contre-attaquer presque ensemble en paume de main. *L'attaquant décide du départ de l'attaque.*



8. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DIRECT : en semi-passif

- Niveau moyen (en dessous du plexus) : défense en piqué (déviation) avec l'un ou l'autre bras (pro-actif et de préférence côté mort) et contre-attaque presque ensemble en coup de poing (ou paume) de l'autre bras.



- Niveau haut (plexus et au-dessus) : défense intérieure avec l'avant-bras poing fermé (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un marteau du même bras, puis coup de poing direct de l'autre bras.



9. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES HAUTS (visage ou en-dessous si manque de souplesse). En Semi-passif

- Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, sur-place (effet de surprise) et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.



- Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, *en avançant en diagonale* et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.

10. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES BAS (LOW-KICK). En garde de combat

- Stop-kick avec le tibia de la jambe avant, vers l'extérieur ou l'intérieur selon la jambe d'attaque puis contre-attaques.

Extérieur :



Intérieur :



- En fausse garde, Stop-kick avec le tibia de la jambe arrière vers l'extérieur et contre-attaques.



11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE COTÉ (LATÉRAL) VENANT DE FACE : en semi-passif

- Niveau haut (plexus et au-dessus): défense intérieure avec l'avant-bras poing fermé (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un marteau du même bras, puis coup de poing direct de l'autre bras.



12. DÉFENSE CONTRE UNE AGRESSION ARRIERE AVEC LA MAIN QUI OBSTRUE LA BOUCHE

- crochetage des mains de l'agresseur et les mordre, demi-tour en passant sous le bras et contre-attaques en coups de genoux.





13. DÉFENSE CONTRE CEINTURAGE

- **De côté, bras pris** : une main frappe aux parties, l'autre saisie le bras de l'agresseur, avancer en frappant coups de genou et coups de tête, sortir un bras et frapper en s'éloignant.



De côté, bras libres : coups de coude et/ou marteau.



De face en soulevant, bras pris : crochetage avec une jambe et frappe en coup de genou aux parties avec l'autre jambe.



De face en soulevant, bras libres : pouces dans les yeux, puis frappes en marteau au sternum.



- **De dos en soulevant, bras pris** : crochetage avec une jambe et frappes arrière aux parties de l'autre jambe. Coup de pied direct arrière dès que l'étreinte est relâchée.



- **De dos en soulevant, bras libres** : coups de coude arrière puis coup de pied direct arrière dès que l'étreinte est relâchée.



14. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE BÂTON DE HAUT EN BAS

- Défense piquée sur le côté vif de l'assaillant, dos de la main vers le côté. Contre-attaque simultanée en coup de poing direct. Récupérer le bâton



- ☐ Défense piquée sur le côté mort de l'assaillant, saisie du bras armé avec l'autre main. Contre en coup de poing du bras arrière.



15. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU PIC à GLACE (de haut en bas)

- ☐ A distance moyenne ou longue : coup de pied direct dans les parties ou au plexus.



■ *A distance courte* : défense type 360° avec contre simultané en pique aux yeux, saisie immédiate du bras armé en tendant le bras, coups de genoux. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.



16. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU ORIENTALE (de bas en haut)


■ *A distance moyenne ou longue* : coup de pied direct au menton ou au plexus avec esquive du corps côté « vif ».




■ *A distance courte* : défense type 360°, contre-attaque simultanée en pique aux yeux, saisie du bras armé en l'enroulant, coups de genou. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.



17. DÉGAGEMENT DE SAISIE(S) DE POIGNET(S)

 Vous alternez les sorties : diplomatique / semi-diplomatique / non diplomatique

18. DÉGAGEMENT DE SAISIE DE VESTE : SORTIE SEMI-DIPLOMATIQUE

 De face, à 1 main : retrait d'un pas en tournant le bras intérieur ou extérieur et effectuer une clé de coude.

Extérieur :



Intérieur :




 *De dos, à 1 main : levée du bras en se retournant puis terminer par une clé de coude.*




 *De face, à 2 mains : retrait d'un pas, saisie de la main de l'agresseur et clé de poignet (en Z).*




19. SOL : DÉFENSE CONTRE PRISE DE COU SUR LE CÔTÉ

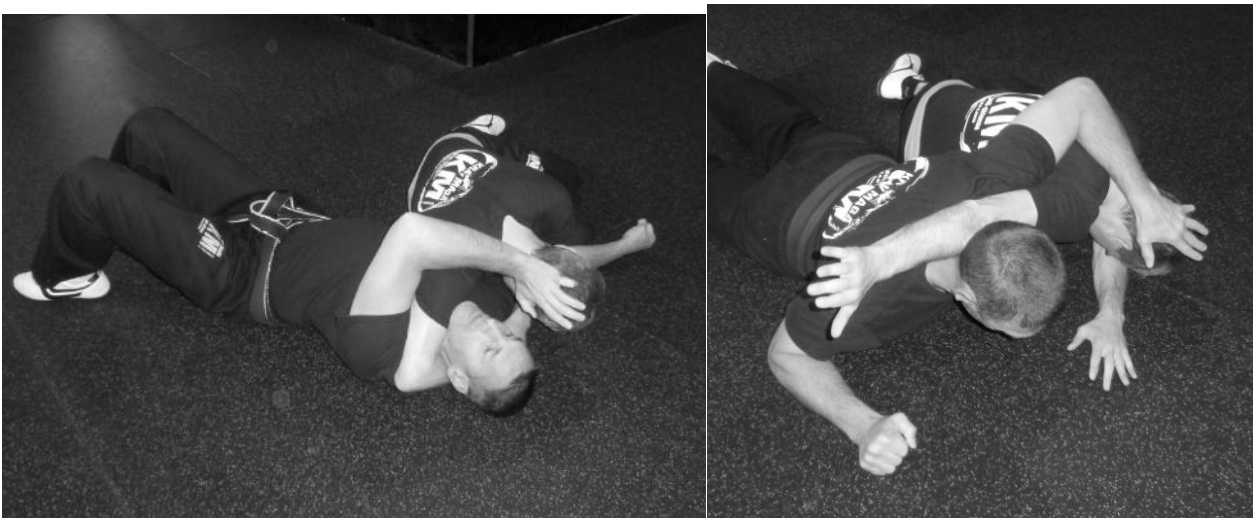
 *avec un bras libre : la main libre tire la tête vers l'arrière en faisant pression sur les yeux, enrouler la jambe la plus éloignée autour de la tête de l'agresseur, se relever en s'appuyant sur l'agresseur et contre-attaques.*



-  *avec les 2 bras libres* : décaler les pieds sur le côté, pointer pour mettre les doigts dans les yeux et tirer le visage de l'agresseur vers l'arrière, se retourner en maintenant la tête de l'agresseur vers le sol, se relever en maintenant la pression et contre-attaques.






-  *Avec l'agresseur ayant la tête très basse* : plusieurs frappes avec la paume de la main sur la nuque, se retourner puis aller vers l'avant pour effectuer une clé d'épaule.



U.V.3 COMBATS

20. DÉFENSE CONTRE UN UPPERCUT :

-  Contre un uppercut visage ou corps, esquive arrière, avec retrait du buste ou de jambes
-  Contre un uppercut visage : défense intérieure avec l'avant-bras (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un uppercut, coup de coude puis genou circulaire
-  Contre un uppercut corps : blocage type 360° et contre simultané en paume de main, coup de coude du même bras, puis coup de genou

21. DÉFENSE CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 COUPS DE POINGS DIRECTS :

☐ Défenses intérieures avec les 2 paumes de main, l'une après l'autre et contre-attaques.




☐ Retrait du buste vers l'arrière sur le 1^{er} coup de poing puis défense intérieure ou extérieure et contre-attaques.




22. DÉFENSES CONTRE COMBINAISONS DE COUPS DE POINGS DIRECTS ET CIRCULAIRES

En garde de combat, utiliser des défenses extérieures et intérieures.

 2 défenses avec la même main.



 2 défenses avec les 2 mains.



OU



23. DÉPLACEMENTS

Tous les déplacements **en petite distance** : pas chassé, sursaut, 1 pas en avançant ou en reculant. Sans techniques d'attaque, puis avec 1 technique (pied ou poing).

24. DÉFENSE CONTRE 3 ASSAILLANTS

en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des attaques bâton, saisies, étranglements et attaques au pao. Epreuve de 1 min chacun, sans repos.

25. SHADOW BOXING : épreuve de 1min30.

26. COMBAT D'INTENSITÉ SEMI-DURE (touche appuyée au visage possible - sans recherche spéciale de K.O - frappes pouvant être appuyées et fortes au corps), de **2 x 2 minutes avec 30 sec de repos** en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage. Le travail doit être technique et varié