




CEINTURE NOIRE 2^E DAN FEKAMT

U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

1. MISE AU SOL

-  Technique de mise au sol d'une personne en arrivant par derrière : attraper les 2 jambes et tirer

2. TECHNIQUES SUR PARTENAIRES



-  Avec partenaire, depuis les 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. Vous vous déplacez autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles, en variant les distances de départ.
Enchaînements des techniques d'attaques de pieds, poings, coudes ...
Vous devez savoir enchaîner 2 à 4 techniques à différents rythmes (déconnecté, naturel, cassé, très cassé, simultané) et en fluidité.
Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu.
Vous effectuerez au moins 1 coup de pied arrêté jambe tendue 1 seconde (si possible niveau visage).
Durée : 40 sec
-  Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue).
En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la noire) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact)). 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques. Sur 1 coup aux parties, le partenaire joue le rôle en s'abaissant ; sur un coup au ventre, il peut reculer. Ainsi, vous devez réajuster la distance.

U.V.2 SELF-DEFENSE

3. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING VISAGE



En garde de combat, contre un coup de poing direct du bras arrière, défense glissée en coup de poing du bras avant (en passant par-dessus). Coup de poing de l'autre bras puis contre-attaques.

4. DÉGAGEMENT DE SAISIE AVEC POUSSÉE


-  *Saisie de tête de côté : l'agresseur cherche à vous emmener au sol vers l'avant :* mouvement de chute en tournant et projection avant.
-  *Ceinturage arrière en poussant, bras libre :* mettez une jambe en barrage et projection avant, puis en retombant sur l'attaquant frappe aux parties, se relever.


5. DÉFENSES CONTRE MENACE AU COUTEAU TRÈS PROCHE

La menace est effectuée avec ou sans saisie, au corps, depuis tous les angles.


-  *De face.* 1 main repousse le bras armé, tout en le saisissant, l'autre main vient immédiatement en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.
-  *De dos* (attaquant droitier - vous pivotez vers la droite). Votre avant-bras droit repousse le bras armé, la main gauche vient saisir le bras armé, tout en le repoussant. La main


droite vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.

 *De côté derrière le coude.* Votre avant-bras droit repousse le bras armé, la main gauche vient saisir le bras armé, tout en le repoussant. La main droite vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.


 *De côté devant le coude.* La main du côté du bras armé saisit (pouce vers le haut) et repousse, l'autre main vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.

6. DÉFENSES CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 ATTAQUES AU COUTEAU EN SLASH EN DIAGONALE

 Esquive du buste vers l'arrière sur la 1^{ère} attaque, puis double-blocage haut/bas. Saisie immédiate du bras armé (avec votre bras avant) et contre-attaque en coup de poing direct de l'autre bras puis coup de pied direct. Désarmer ou, si l'agresseur lâche le couteau, partir en repoussant l'attaquant.


 Dès la 1^{ère} attaque (dès l'amorce du mouvement circulaire de l'agresseur), défense type 360° et enchaînement classique au 360.

7. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU VARIÉES VENANT D'ANGLES DIFFÉRENTS, EFFECTUÉES EN DROITIER ET GAUCHER


 *A distance moyenne ou longue :* défenses générales en coups de pieds.

A distance courte


Pour le détail des enchaînements type 360, se reporter aux ceintures bleues et marron

 « pic à glace » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque


- Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
- Vous êtes sur son côté mort : votre 2^{ème} main vient immédiatement saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras

 « orientale » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque

- Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
- Vous êtes sur son côté mort : votre 2^{ème} main vient immédiatement bloquer en 360 (soit 2 blocages 360) puis saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras


 « Piqué, haut » :

- Côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et saisie immédiate de l'avant-bras. Contre en coup de poing de l'autre bras.
- Côté vif : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main


 « Coup circulaire à la gorge »

- Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
- Vous êtes sur son côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main




8. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BATON

-  *Contre une attaque horizontale à la gorge*: double-blocage haut (sur la partie musculaire). Abaisser légèrement puis saisir (mouvement de U) et en même temps coup de pied direct aux parties. Récupérer le bâton en faisant 2 mouvements circulaires.



9. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON DANS DES ANGLES DIFFÉRENTS EFFECTUÉES EN DROITIER ET GAUCHER

-  Défenses contre coups de bâton de haut en bas et circulaires à différents niveaux. Les attaques viennent de face, côté, arrière. Les défenses utilisées gardent les mêmes principes généraux que pour les attaques au bâton de face.

10. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU

-  *De dos, à la tête, au contact*. Enroulez votre tête vers la droite en sortant de la ligne de tir, enroulez l'avant-bras de l'agresseur. Coup de coude (ou poing selon la distance) puis coup de genou. Récupérer l'arme.
-  *De côté, à la tête (devant la tempe), au contact* : reculez votre tête afin de sortir de la ligne de tir. La main la plus proche saisit l'arme par le canon, tendez le bras. Coup de poing direct au menton. Récupérer l'arme
-  *De côté, à la tête (derrière la tempe), au contact*. Enroulez votre tête en sortant de la ligne de tir, enroulez l'avant-bras de l'agresseur. Coup de coude (ou poing selon la distance) puis coup de genou. Récupérer l'arme.

11. SOL

-  *Dégagement d'étranglement, agresseur sur-soi, tête collée* : dégrafage d'un poignet (côté opposé à la tête), tirer la tête de l'agresseur (oreille ou arrière de la tête). Pontage du côté de la tête de l'agresseur. Contre-attaques.
-  *Défenses contre des attaques en grand swing, agresseur sur-soi* : effectuer 1 ou des blocages type 360, et dès que possible une contre-attaque simultanée en pique aux yeux. Immédiatement crocheter après le blocage, puis ponter de ce côté. L'autre main pousse également l'agresseur. Contre-attaques tout en se relevant.

12. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING (SYNTHESE)


Les défenses utilisées sont celles vues dans le programme de la ceinture jaune à noire 1^{er} dan. Vous devez varier vos défenses, montrant un timing différent (« presque-ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...).

Vous effectuez au minimum 3 contre-attaques.

Attaques annoncées à l'avance (en attendant 2 sec minimum avant l'attaque, ordre non imposé), en garde semi-passive ou de combat, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras arrière
- crochet au visage bras avant et arrière
- crochet au corps bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière
- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière
- coup de pied de côté niveau bas avant et arrière
- coup de pied de côté niveau corps avant et arrière

Possibilité d'attaquer parfois en coup de pied au visage à la place du corps.

 Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 4 attaques différentes.

13. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET DÉFENSES AU SOL (SYNTHESE)

Contre 3 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).

Pour les attaques au sol, le jury vous précisera d'aller au sol en fin de prestation.

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.

Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif.

Départ debout position passive. Puis position assise, ou allongé sur le dos ou sur le ventre (à la demande du jury).

Entre chaque attaque, pas de temps mort, tout en attendant la fin de l'enchaînement précédent.

Durée : entre 1 mn à 1mn30.

14. TECHNIQUES AVEC ARME (SYNTHESE)

 Attaques armées

Défense contre 2 attaquants armés et 1 avec pao.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : 1 attaquant a un couteau (attaque et non menace) ; l'autre attaquant a un bâton.

Durée : 1 mn

 Menaces armées

Pistolet : 4 menaces parmi toutes les menaces possibles debout, statique

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout. Menace statique ou en poussant.

Si le couteau n'est pas tombé, vous terminez par un désarmement de différentes façons.

Durée : 1 mn

U.V. 3 COMBAT

15. SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou... Déplacements différents (différents directions : sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière / différents types : pas chassé, pas glissé...), chutes, esquives...

Toutes les techniques sont effectuées avec justesse.

Vous effectuerez au minimum 12 coups de pieds variés, dont 3 en contraction arrêté jambe tendue 1 seconde minimum et 1 coup de pied sauté.

Minimum 2 chutes différentes.

Durée : 3mn

Adapté pour les + de 50 ans : 2 mn

16. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE

Contre 1 attaquant.

Avec mitaines type « MMA »

Vous devez savoir enchaîner différentes techniques, aussi bien dans le panel des techniques « pieds-poings » sportif, que dans celui du krav-maga. Vous pouvez donc inclure des saisies, étranglements, projections, des immobilisations, des clés etc. L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle.

Durée : 2 mn.

17. COMBAT DUR

En respectant les règles énoncées par le jury. Avec gants de boxe, mini 12oz.

Durée : 2 rounds de 2 min 30, avec 30 sec de repos entre chaque.