



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE

U.V. 1 TECHNIQUES DE BASE

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



1. CHUTE : chute arrière amortie

2. POSITIONS DE GARDE :




-  Passive / Semi-passive / Combat
-  Déplacements en garde de combat dans toutes les directions
 - Simple en sursaut (le pied en avant de la direction entraîne l'autre) avant, arrière, droite, gauche.
 - 1 pas en avançant/reculant

3. FRAPPE EN PAUME DE LA MAIN DIRECTE AU VISAGE (en garde semi-passive)




4. FRAPPE EN PIQUE (en garde semi-passive) :

-  aux yeux (avec tous les doigts, relativement écartés)
-  à la gorge (doigts serrés)




5. COUPS DE POING direct niveau visage :

-  En semi-passif, direct du gauche **ou** du droit
-  En garde de combat, sur place : direct du gauche **ou** du droit
-  En garde de combat, sur place : **enchaînement** du direct gauche et droit






6. COUPS DE COUDE: en position semi-passive.

-  Coup de coude horizontal vers l'intérieur
-  Coup de coude horizontal de côté
-  Coup de coude horizontal vers l'arrière

7. COUPS DU MARTEAU : en position semi-passive.

-  Coup du marteau horizontal vers l'intérieur
-  Coup du marteau horizontal de côté vers l'extérieur
-  Coup du marteau horizontal vers l'arrière

8. COUPS DE PIED : en garde combat.

-  Coup de pied direct offensif (classique percutant)
-  Direct génital
-  Coup de pied circulaire
-  Coup de pied de côté (= latéral)
-  Coup de genou direct et circulaire

9. SYNTHESE UV 1 : effectuez toutes ces techniques sur partenaire (dans le vide ou sur Pao). 1 technique à la fois. **5 techniques différentes.**

U.V. 2 SELF DÉFENSE

10. DÉFENSES CONTRE COUP DE POING VISAGE :

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive.

- ☑ Contre un direct du droit, défense intérieure de la main gauche de côté puis contre-attaque en paume de main droite avec léger déplacement



- ☑ Contre un direct du gauche, défense intérieure de la main droite puis contre-attaque en paume de main gauche avec léger déplacement de côté.
- ☑ Contre un « grand swing » ou grande gifle : blocage avec l'avant-bras, coude remontant, et contre-attaque coup de coude ou paume de main (selon la distance)



11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DIRECT AUX PARTIES

- En garde de combat, contre un coup de pied direct de la jambe avant aux parties, défense stop-kick en déviation intérieure de la jambe avant, suivi de 2 paumes de main.



12. DÉFENSES EXTÉRIEURES TYPE 360:

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive.

- Défense extérieur avec l'avant-bras contre des attaques circulaires en paume de main (type gifle), venant de tous les angles sur 360° (pas d'attaques croisées)



- Même défense, en rajoutant une contre-attaque simultanée en paume de main au visage.

13. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE FACE:

Dégrafage des poignets de l'agresseur et simultanément coup de genou aux parties génitales, puis s'éloigner en scannant.



14. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE:

☒ Crochetage des mains de l'agresseur tout en reculant en arrière en diagonale et frappe de la main aux parties génitales puis coup de coude remontant au menton. Scanning





15. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE CÔTÉ:

- ☒ Crochetage d'une main de l'agresseur et frappe simultanée aux parties puis coup de coude remontant au menton.



16. ARRÊT DE L'AGRESSEUR AVANT ÉTRANGLEMENT

Avec une technique adaptée à la distance (membres supérieurs ou inférieurs), sur un agresseur venant vous étrangler de face, de côté ou de dos, à distance moyenne ou longue.

17. UTILISATION D'OBJETS COMMUNS :

- ☒ Utilisation (simple en préventif) d'objets communs pour se protéger.

18. DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE VESTE à UNE MAIN

- Retrait d'un pas et se dégager de la saisie en tournant le bras vers l'intérieur ou vers l'extérieur (« moulinet »), en faisant 1 ½ tour .



19. DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE POIGNET à UNE MAIN

Sortie « diplomatique »

20. SOL

- Allongé sur le dos, se relever de façon « neutre », le plus rapidement possible, en garde de combat ou en garde semi-passive.