

TECHNIQUES CEINTURE JAUNE


Pour toutes ceintures, effectuer la technique 1 fois au ralenti puis 1 fois fort


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 et circulaire visage / directe aux parties génitales

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 paume de main gauche puis léger déplacement de côté et contre-attaque en paume de main droite.

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

- ☞ 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 AUX PARTIES GÉNITALES

- ☞ En garde de combat (à distance proche), contre un coup de pied direct de la jambe avant aux parties, défense stop-kick en déviation intérieure de la jambe avant puis léger déplacement de côté et contre-attaque avec 2 paumes de main

12. DÉFENSES TYPE 360° CONTRE DES ATTAQUES CIRCULAIRES

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive (distance moins d'un mètre)

- ☞ Défense extérieure avec l'avant-bras contre des attaques circulaires 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. (Pour les ceintures supérieures, enchaîner ensuite de façon adéquate.)

14. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIERE

- ☞ Dégrafage des poignets 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. (Pour les ceintures supérieures, enchaîner ensuite de façon adéquate.)

15. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE COTÉ

- ☞ Dégrafage d'un poignet de l'agresseur et frappe simultanée aux parties, coup de coude remontant au menton. (Pour les ceintures supérieures, enchaîner ensuite de façon adéquate.)

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, par ex face à une attaque couteau

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

- ☞ Sortie « diplomatique » Retrait d'un pas et se dégager de la saisie en tournant le bras vers l'intérieur en faisant **1 tour et demi**.

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

- ☞ Sortie « diplomatique » : se dégager de la saisie, en tournant votre pouce entre son pouce et ses autres doigts. Sur une saisie simple, non croisée.

20. SOL

- ☞ Après une chute arrière amortie, se relever de façon « neutre », le plus rapidement possible, en garde de combat ou en garde semi-passive.

U.V. 3 COMBAT

- 21. SHADOW BOXING** : Attaquer dans toutes les directions en utilisant toutes les techniques de la ceinture jaune, en déplacement en garde combat. Epreuve de 30 sec.