




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 : manchette à différentes hauteurs


3. COUPS DE PIEDS

-  Retourné latéral
-  De haut en bas, avec le talon.

4. FAUCHAGES

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

5. PROJECTION




-  Projection de hanche (O-Goshi)

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



Depuis différentes gardes, 5 techniques sur partenaire ou Pao, 1 à la fois + 5 enchaînements de 2 techniques. Le partenaire vous impose la distance, en alternant.

U.V. 2 SELF-DEFENSE



7. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT

-  En garde de combat, contre un direct du droit visage, défense intérieure 'avant-bras, saisie immédiate du bras de l'agresseur. Contres avec l'autre bras.
-  Même défense contre un direct au corps
-  En semi-passif, contre un direct visage venant de côté, défense extérieure et contre simultané en paume au visage. *L'attaquant décide du départ de l'attaque.*



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

-  Niveau moyen : défense en piqué et contre en coup de poing.
-  Niveau haut (plexus et au-dessus) : défense intérieure avant-bras, suivi d'un marteau ou d'un coup de poing direct.


9. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES HAUTS (au-dessus du plexus). En Semi-passif

-  Blocage extérieure avant-bras, sur-place et contre en coup de pied direct aux parties.
-  Blocage extérieure avant-bras, *en avançant en diagonale* et contre en coup de pied direct aux parties.


10. DÉFENSE CONTRE LOW-KICK. En garde de combat

-  Stop-kick de la jambe avant, vers l'extérieur ou l'intérieur selon la jambe d'attaque
-  En fausse garde, Stop-kick de la jambe arrière







11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED LATÉRAL DE FACE : en semi-passif

-  Niveau haut (plexus et au-dessus): défense intérieure avant-bras suivi d'un marteau ou d'un coup de poing direct


12. DÉFENSE CONTRE UNE TENTATIVE KIDNAPPING

-  dégrafage du poignet, mordre la main, demi-tour et coups de genoux.







13. DÉFENSE CONTRE CEINTURAGE

-  **De côté, bras pris** : paume aux parties, coup de tête puis coups de genou.
-  **De côté, bras libres** : coups de coude et/ou marteau
-  **De face en soulevant, bras pris** : coup de genou aux parties en crochétant une jambe
-  **De face en soulevant, bras libres** : pouces dans les yeux, puis marteau
-  **De dos en soulevant, bras pris** : coup de talon aux parties en crochétant une jambe
-  **De dos en soulevant, bras libres** : 1 ou 2 coups de coude, coup de pied direct arrière


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

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

15. DÉGAGEMENT DE SAISIE DE VESTE :



-  **De face, à 1 main : semi-diplomatique** : clé de coude.
-  **De face, à 1 main : non diplomatique** : coude en protection, puis marteau.
-  **De dos, à 1 main : semi-diplomatique** : clé de coude
-  **De dos, à 1 main : non diplomatique** : marteau arrière
-  **De face, à 2 mains : semi-diplomatique** : clé de poignet en Z.
-  **De face, à 2 mains : non diplomatique** : coude en protection, puis marteau.

16. DÉGAGEMENT DE SAISIE DE CHEVEUX :



-  **De face** : plaquez vos mains sur celle de l'agresseur, pression sur le poignet en vous abaissant puis reculez et clé de doigts ou frappes selon la situation

17. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE BATON DE HAUT EN BAS



Récupérer éventuellement le bâton s'il n'est pas tombé suite à vos contre-attaques

-  Défense piquée **côté vif** puis coup de genou tout en saisissant le bras armé.
-  Défense piquée **côté mort**, saisie du bras armé avec l'autre main. Coup de poing du bras arrière.

18. 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, saisie du bras armé, coups de genou/pied/tibia jusqu'à ce que l'arme tombe.

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


-  A distance moyenne ou longue : coup de pied direct au menton ou au plexus de préférence avec la jambe opposée à la main armée.
-  A distance courte : défense type 360° avec contre simultané, saisie du bras armé, coups de genou/pied/tibia jusqu'à ce que l'arme tombe.

20. SOL : DÉFENSE CONTRE PRISE DE COU SUR LE COTÉ

L'agresseur est allongé sur le flan et étrangle avec l'avant-bras.




-  **avec un bras libre** (1 bras du défenseur est sous l'agresseur) : décalez-vous, faire pression sur les yeux, enrouler la tête avec votre jambe
-  **avec les 2 bras libres** : décalez-vous, doigts dans les yeux avec vos 2 mains, tirer la tête puis retournez-vous.
-  **Tête collée** : plusieurs paumes sur la nuque, se retourner puis clé d'épaule

21. « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE »




-  Sur des attaques **fortes**. Exercice pouvant être fait avec des mitaines type « MMA »

U.V.3 COMBATS

22. DÉFENSE CONTRE UN UPPERCUT :

-  Au visage ou corps, esquive arrière
-  Au visage : défense intérieure avec l'avant-bras
-  Au corps : blocage type 360°

23. DÉFENSE CONTRE 2 COUPS DE POING : 2 directs, 1 direct + 1 circulaire, 2 circulaires

-  2 défenses avec vos 2 mains et contre-attaques.
-  2 défenses avec la même main
-  Retrait du buste sur la 1^{ère} attaque puis défense et contre attaque

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**. Se référer à notre document pdf U.V combat, téléchargeable sur notre site internet.