

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



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
 - Courte distance : en sursaut avant, arrière, droite, gauche.
 - Longue distance : 1 pas en avançant/reculant

3. **FRAPPE EN PAUME DE MAIN**: directe et circulaire visage + directe aux parties génitales




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

-  aux yeux
-  à la gorge




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 HORIZONTAL** : en position semi-passive.

-  Vers l'intérieur de face
-  De côté
-  Vers l'arrière

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

-  Vers l'intérieur
-  De côté
-  Vers l'arrière



8. **COUPS DE PIED** : en garde combat.



-  Direct offensif (classique percutant)
-  Direct remontant génital
-  Circulaire
-  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** : Attaquant et défenseur en semi-passif.

-  Sur un direct du droit : défense intérieure paume gauche et contre en paume droite.
-  Sur un direct gauche : défense intérieure paume droite et contre en paume gauche.



-  Contre un « grand swing » ou grande gifle : blocage avec l'avant-bras, coude vers le haut, et contre en coude ou paume (selon la distance)
-  Contre un grand swing : défense type 360° et contre simultané en paume ou poing.

11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED AUX PARTIES GÉNITALES


-  En garde de combat (à distance proche), contre un direct de la jambe avant aux parties, stop-kick en déviation intérieure de la jambe avant et contre avec 2 paumes de main

12. DÉFENSES TYPE 360° CONTRE DES ATTAQUES CIRCULAIRES


Attaquant et défenseur en position semi-passive (distance moins d'un mètre)

-  Défense type 360° (éducatif couteau) - sans contre-attaque
-  Rajouter la contre-attaque en paume ou poing


13. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE FACE

-  Dégrafage des poignets et coup de genou simultané. (Pour les ceintures supérieures, enchaîner ensuite de façon adéquate.)

14. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIERE

-  Dégrafage des poignets en reculant en diagonale, paume aux parties génitales, coude vertical remontant au menton. (Pour les ceintures supérieures, enchaîner ensuite de façon adéquate.)

15. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE COTÉ

-  Dégrafage d'un poignet et paume simultanée aux parties, coude vertical 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 »

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

-  Sortie « diplomatique » :

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.