



# TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE

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



### 1) CHUTES

-  Chute avant amortie en souplesse (type pompe), puis se relever « type krav maga ».
-  Chute sur le côté (latérale) amortie, puis se relever « type krav maga ».





### 2) COUP DE POINGS DIRECTS : En garde combat ou semi-passif

-  Coups de poing direct au corps du bras avant ou arrière avec petite flexion de jambes
-  Enchaînement du direct gauche et droit, au visage ou au corps, en avançant puis en reculant.





### 3) COUP DE POINGS CIRCULAIRES : En garde combat

-  **Crochet** du gauche et du droit à différentes hauteurs
-  **Uppercut** du gauche et du droit à différentes hauteurs





### 4) COUP DE COUDES VERTICAL : En garde combat

-  Vers le haut
-  Vers le bas
-  Vers l'arrière et le haut
-  Vers l'arrière et le haut légèrement de côté

### 5) COUPS DU MARTEAU VERTICAL : En garde combat

-  Vers l'avant
-  Vers le bas avec petite flexion de jambes
-  Vers l'arrière et le haut
-  Coup du marteau horizontal retourné sur 360°

### 6) COUPS DE PIEDS : En semi-passif ou combat




-  Direct défensif (en repoussant)
-  Arrière offensif (classique percutant)
-  Arrière défensif remontant génital, courte et longue distance
-  Ecrasant au sol avec le talon

**7) SYNTHESE UV 1** : effectuez toutes ces techniques sur partenaire (dans le vide ou sur Pao). 1 technique à la fois. **10 techniques différentes.**

## U.V.2 SELF-DÉFENSE

En général, 1 ou 2 contre-attaques sont demandées pour passer cette ceinture. Néanmoins, les ceintures supérieures doivent effectuer un enchaînement plus complet.

### 8) DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT : en garde de combat

-  Sur un direct du gauche, défense intérieure paume gauche et marteau gauche visage
-  Sur un direct du droit, défense intérieure paume gauche et contre simultané paume droite (ou poing) visage ou corps
-  Sur un direct du gauche, défense intérieure paume droite et contre simultané paume gauche (ou poing) visage ou corps

### 9) ESQUIVES ET CONTRES SUR COUP DE POING DIRECT :

-  En position passive, esquive du buste vers l'arrière et coup de pied direct aux parties.

## 10) DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED AUX PARTIES GÉNITALES

- En garde combat à distance longue, sur un direct de la jambe arrière aux parties, stop-kick jambe arrière talon à l'intérieur, suivi de 2 coups de poing direct

## 11) DÉGAGEMENTS DE SAISIE(S) DE POIGNET :

- Différentes saisies de poignet (à 1 ou 2 mains, sur 1 ou 2 mains, croisées ou non). Sorties « diplomatiques »

## 12) DÉGAGEMENT CONTRE UNE SAISIE DE TÊTE DE CÔTÉ :

- Paume aux parties génitales. Simultanément doigts dans les yeux et emmener la tête vers l'arrière. Marteau au sternum.

## 13) DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT AVEC DÉSÉQUILIBRE :

- De face poussé vers l'arrière* : reculer d'un pas en montant 1 bras, marteau puis direct
- Arrière poussé vers l'avant* : reculer d'un pas en montant 1 bras, marteau puis direct
- Arrière tiré vers l'arrière* : dégrafage des 2 poignets, demi-tour, clé de poignet
- Arrière tiré vers l'arrière* : dégrafage des 2 poignets, demi-tour et contres en coups de poing direct

## 14) DÉFENSES TYPE 360 CONTRE DES ATTAQUES CIRCULAIRES AU COUTEAU :

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

- défenses type 360° et contre simultané en paume ou poing visage
- même travail, en rajoutant un coup de pied aux parties génitales

## 15) UTILISATION D'OBJETS COMMUNS :

- Utilisation d'objets communs en préventif et défensif pour se protéger par exemple d'une attaque au couteau de face.

## 16) SOL :

- Se relever selon la situation : Sprint / Neutre / Agressif
- Les positions de garde au sol : sur le dos, sur le dos en appui sur les mains, sur le côté
- Coups de pied contre un agresseur debout : direct, latéral, circulaire

## 17) « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE » :

- Travail souple, sur attaques de bases (u.v. self-défense de la jaune et orange), chacun son tour. Inclure une saisie ou étranglement toutes les 3 attaques environ, avec signe de la main au préalable.

## U.V. 3 COMBAT

**18) COMBINAISON DE DÉPLACEMENTS** : sautillé, sursaut, pas chassé. Idem avec coup de poing/pied.

**19) COMBAT LENT ET SOUPLE** d'initiation. Durée 2 min. Sans gants.

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