




TECHNIQUES CEINTURE VERTE

Lors du passage de grade, une partie du programme, ou sa totalité, vous sera demandée.






U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

CHUTE :

-  Roulade avant
-  Déséquilibre vers l'arrière, demi-tour et chute amortie de face en souplesse (type pompe), puis se relever.
-  chute arrière amortie en hauteur (sur 1 personne à genoux).

COUP DE POING : grand-swing

COUPS DE PIED : en garde de combat

-  Extérieur gifle.
-  Intérieur gifle.
-  Direct arrière retourné.
-  Circulaire en revers (*talon ou plat du pied*) – non retourné.
-  Circulaire en revers retourné (*talon ou plat du pied*)

SYNTHÈSE U.V. 1 : TECHNIQUES SUR PARTENAIRE





Depuis différentes gardes, 10 techniques différentes sur partenaire ou Pao, **1 technique à la fois**. Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue).

U.V. 2 SELF-DÉFENSE




DÉGAGEMENTS DE SAISIE(S) DE POIGNET(S) : sortie diplomatique et non diplomatique

UTILISATION D'OBJET COMMUN : en offensif (devenant arme)





DÉFENSES CONTRE COUP DE POING

-  En garde de combat, Contre un direct du droit au visage, défense intérieure paume gauche **en repoussant** et contre en direct du droit.
-  En garde de combat, Contre un direct du droit au visage, défense intérieure avant-bras gauche, suivi de 2 coups de poing direct (droit puis gauche)
-  Même défense contre un direct au corps
-  En semi-passif, contre un direct visage de côté, défense extérieure et contre simultanément en paume. Le défenseur tourne en 1^{er} la tête.


DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DIRECT

-  En position passive, contre un coup de pied **direct bas** (par exemple genou) venant de côté, défense **stop-kick**, suivi d'un marteau et d'un direct.
-  En position passive, contre un coup de pied **direct au bas-ventre**, défense intérieure avec la paume et contre en direct de l'autre bras.
-  En semi-passif, contre un coup de pied **direct niveau moyen** (ventre), défense extérieure en cuillère et contre en coup de poing


DÉFENSE CONTRE MENACE AVEC COUTEAU MOYENNE DISTANCE : En position passive

-  **de face** : défense avec la paume et coup de pied direct génitales (de la jambe la plus adaptée à la position de l'agresseur)
-  **de dos (couteau au contact)**: défense avec la paume et coup de pied direct arrière aux parties génitales
-  **de côté devant le coude** : défense avec la paume (vers l'avant) et coup de pied latéral aux parties (ou dans le genou).
-  **de côté distance derrière le coude**: défense avec la paume (vers l'arrière) et coup de latéral aux parties (ou dans le genou).

ÉTRANGLEMENT DE FACE 1 MAIN


 Dégrafage du poignet et frappe simultanée en pique aux yeux ou paume.


DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT-BRAS

 *Respiratoire* : tournez la tête, doigts vers les yeux de l'agresseur, crochetage du poignet avec vos 2 mains. Demi-tour sous le bras et coups de genoux.


 *Sanguin* : même enchaînement mais en allant chercher plus loin vers l'arrière et en étant encore plus réactif.

DÉFENSE CONTRE CEINTURAGES BRAS LIBRES


 *De face, tête haute* : pouces dans les yeux, suivi de marteau au sternum.


 *De face, tête basse* : coup de genou direct, plus éventuellement coup de pied dans les parties ou coup de coude (sur la nuque) et/ou marteau. Si le ceinturage est trop bas pour pouvoir faire un coup de genou, faire immédiatement le coup de coude.


 *De dos : sortie semi-diplomatique* : clé de doigts.

 *De dos : sortie non diplomatique* : 2 ou 3 coups de coude arrière, demi-tour et coups de genou.


DÉFENSE CONTRE CEINTURAGE BRAS PRIS


 *De face* : frappe aux parties tout en reculant le bassin, coup de genou


 *De dos, bas (en dessous des coudes)* : (coup de talon sur le pied), frappe aux parties avec la main. Coup de coude arrière remontant, puis marteau de la même main.

 *De dos, haut (au-dessus des coudes)* : (coup de talon sur le pied), frappe aux parties avec la main. Demi-tour sous le bras et coups de genou aux parties.

SOL : DÉFENSES CONTRE UN ÉTRANGLEMENT

 *Etranglement à genou sur le côté* : dégrafage d'un poignet, frappe simultanée en pique gorge, repousser le buste avec votre genou/tibia puis coup de pied visage

 *Etranglement sur soi « à cheval »* : dégrafage des 2 poignets, ponter tout en frappant en paume (corps, visage). Paumes aux parties, se relever puis coup de talon dans les parties

 *Saisies de vos 2 pieds* : pivotez, frappe en coup de pied sur le poignet, se relever

 *Saisie d'un pied* : frappe sur le poignet ou coup de talon sur le poignet

« ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE » :

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

U.V. 3 COMBATS

ESQUIVES :


 Latérale sur un coup de poing direct avec contre simultané


 Rotative sur un crochet droit ou gauche

 **CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE** : défense avant-bras vers le haut et contre-attaque simultanée en coup de poing direct au visage ou au corps.

 **CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AU CORPS** : défense extérieure en cuillère du bras avant avec sursaut en diagonale arrière et contre en coup de pied direct de la jambe avant.

 **SHADOW BOXING** : épreuve d'1 min.

 **DÉFENSE CONTRE 2 ASSAILLANTS** en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des saisies, étranglements et attaques au Pao.

 **COMBAT D'INTENSITÉ INTERMEDIAIRE** (pas de touches appuyées au visage, possibilité de frappes légèrement appuyées au corps), **2 x 2 min avec 30 sec de repos**. Se référer à notre document pdf U.V combat, téléchargeable sur notre site internet.