

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.

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.

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 simultané 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.




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. SYNTHESE 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.




TECHNIQUES CEINTURE MARRON

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 sur le côté
-  roulade avant sans se relever, amortie du bras et de la jambe (type judo)
-  Combinaisons (libre) de chutes : chutes amorties et roulades.

2. ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS







-  Deux coups de poing directs simultanés

3. ENCHAÎNEMENT DE DEUX COUPS DE PIED



(le deuxième est donné juste avant de reposer l'autre pied) :

-  Deux coups de pied direct.
-  Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
-  Un coup de pied extérieur gifle et un coup de pied direct.
-  Coup de pied arrière remontant et coup de pied arrière direct.

4. COUPS DE PIED SAUTÉS : en 1 ou 2 temps

-  Coup de genou sauté direct.
-  Coup de genou sauté circulaire.
-  Coup de pied sauté direct.
-  Coup de pied sauté circulaire.
-  Coup de pied sauté de côté.
-  Coup de pied sauté en revers retourné.

5. PROJECTIONS

-  Projection de jambe par l'intérieur de la cuisse (Uchi-Mata)
-  Projection d'épaule (Ippon-seoi-nage)





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

Depuis différentes gardes, sur partenaire ou Pao : 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques. Le partenaire vous impose la distance, en alternant.


U.V.2 SELF-DEFENSE

En semi-passif


7. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT

-  Au corps (buste), Défense extérieure en cuillère et contre en coup de poing.
-  Au corps (buste), Blocage type 360 et contre simultané en coup de poing ou paume.
-  Au visage venant de côté, à **longue** distance, défense extérieure et contre simultané en paume au visage *L'attaquant décide du départ de l'attaque*
-  Contre un crochet visage, défense extérieure avant-bras et contre simultané en uppercut.

8. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED CIRCULAIRE HAUT


 Blocage avec les 2 avant-bras vers le haut (partie musculaire), puis marteau avant.

9. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED LATÉRAL DE FACE


 Niveau moyen : défense intérieure avant-bras (coude haut, poing bas fermé). Marteau ou coup de poing

 Niveau moyen : défense extérieure en cuillère et contre en coup de poing de l'autre bras.

10. DÉFENSE CONTRE UN ENCERCLEMENT D'UN GROUPE :


 Savoir sortir du groupe tout en se protégeant

11. DÉFENSE SUR SAISIE DE TÊTE EN GUILLOTINE

 Dégrafage et frappe simultanée en paume aux parties, coude vers le haut, frappe à la gorge, coup de pied direct aux parties

12. DÉFENSE SUR DOUBLE NELSON

 Prévention : serrer les coudes et enchaîner plusieurs coups de coudes arrières.

 Défense par saisie et torsion d'un doigt en se retournant puis contre-attaques.

13. UTILISATION DU COUTEAU EN ATTAQUE

Apprentissage des différentes attaques : de haut en bas (pic à glace), de bas en haut (orientale), en piqué et en coup croisé. (Sous forme shadow boxing)


14. DÉSARMEMENT D'UN COUTEAU

Partir avec le poignet déjà saisi.


 Frappe sur le dos de la main


 Clé de cavalier


 Clé de poignet extérieure « en vrille »


 Clé de poignet extérieure « en vrille » avec l'avant-bras ou le coude (dans le cas où vous ne pouvez pas vous servir de votre main).

15. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU EN PIQUÉ


 A distance moyenne ou longue : coup de pied direct au plexus ou au menton. De préférence avec la jambe opposée à la main armée. Possibilité d'une légère esquivé.


 A distance courte, niveau visage : défense intérieure avant-bras **côté mort**, saisie du bras armé et contre-attaques. Récupérer l'arme si le couteau ne tombe pas.

 A distance courte, niveau visage : défense intérieure avant-bras **côté vif**, saisie du bras armé et marteau, puis coups de genou. Récupérer l'arme si le couteau ne tombe pas.


 A distance courte, niveau bas-ventre : défense type 360° avec contre simultané, saisie du bras armé, coups de genou/pied/tibia. Récupérer l'arme si le couteau ne tombe pas.


16. DÉFENSES CONTRE 1 ATTAQUE CIRCULAIRE AU COUTEAU NIVEAU COEUR

 A distance moyenne ou longue : coup de pied direct au plexus ou au menton. De préférence avec la jambe opposée à la main armée. Possibilité d'une légère esquivé.

 A distance courte : défense type 360° avec contre simultané, saisie du bras armé, coups de genou/pied/tibia. Récupérer l'arme si le couteau ne tombe pas.



17. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU BATON

 **En pique, niveau moyen** : défense intérieure en paume bras tendu, saisie du bâton avec l'autre main et coup de pied direct aux parties. Selon la distance, possibilité de coup de poing direct avant le coup de pied. Récupérer l'arme.




 **Attaque circulaire visage à 1 main** : double-blocage haut avec les avant-bras, suivi d'un marteau tout en saisissant l'arme.

-  **Attaque circulaire de côté basse** : blocage stop-kick, saisie du bras armé et contre-attaques.


18. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU

-  **De face, au corps, à proximité immédiate** : défense côté mort. Déviez l'arme, contre en coup de poing et récupérer l'arme
-  **Arrière, au corps, à proximité immédiate**. Deviez et enroulez le bras de l'agresseur. Coup de coude ou coup de poing selon la distance. Récupérer l'arme.

19. SOL


-  Techniques de déséquilibres ou clé de jambe, contre un agresseur debout.
-  **Contre un agresseur assis sur-soi qui frappent en coup de poings directs** : défenses intérieures, saisie d'un bras de l'agresseur, ponter et contre-attaques.
-  **Contre étranglement, agresseur entre les jambes** : dégrafage d'une main et frappe simultanée à la gorge, se décaler « en crevette » et frappe coup de talon au visage.

20. « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE »


-  Sur attaques de bases, fortes, chacun son tour. Exercice pouvant être fait avec des mitaines type « MMA »

U.V. 3 COMBATS



21. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES MOYENS OU HAUTS

-  En garde de combat, double-blocage haut/bas et 3 sorties possibles : contre-attaques / fauchage / projection.


22. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES EN REVERS MOYENS OU HAUTS

-  En garde de combat, double-blocage haut/bas et 3 sorties possibles : contre-attaques / fauchage / projection

23. DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIEDS DIRECTS NIVEAU MOYEN

-  Changement de pied sur le côté (esquive) et coup de pied direct en contre.
-  Coup de poing simultané en décalant sur le côté

24. DÉFENSE CONTRE 3 ASSAILANTS :

-  Contre des attaques couteau, bâton, saisies, étranglements et attaques au Pao.

25. SHADOW BOXING :

-  épreuve de 2min. Minimum 10 coups de pieds dont 2 en contraction, avec maintien tendu 1sec minimum. Minimum 1 chute.



26. COMBAT D'INTENSITÉ FORTE

-  2x 2 minutes avec 30 sec de repos en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage.

CEINTURE NOIRE 1^{ER} DAN FEKAMT



U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

1. PROJECTIONS

-  Projection avec saisie de la tête derrière la nuque.
-  Manchette inversée et projection avec saisie de la tête par devant.

2. COUPS DE TÊTE : de face, sur le côté, vers l'arrière

3. TECHNIQUES SUR PARTENAIRES



-  Sur partenaire immobile. Depuis les 3 différentes gardes. Vous devez savoir enchaîner 2 ou 3 techniques à différents rythmes (naturel, cassé, très cassé...)
Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu.
10 techniques différentes.
-  Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue).
En départ de différentes gardes. 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques.

U.V.2 SELF-DEFENSE

4. DÉFENSE CONTRE ENCHAÎNEMENT COUP DE PIED DIRECT ET COUP DE POING




En semi-passif, contre un coup de pied direct aux parties génitales suivi d'un coup de poing direct au visage, défense stop-kick en déviation, immédiatement suivi d'un blocage intérieur avant-bras.

5. DÉGAGEMENT DE CEINTURAGES AVEC POUSSÉE

-  Ceinturage arrière en poussant, bras pris : projection avant, paume aux parties
-  Ceinturage arrière en poussant, bras libres : projection avant, paume aux parties

6. DÉFENSES CONTRE MENACE AU COUTEAU à LA GORGE DE FACE




La menace est effectuée soit « doigts vers le bas » soit « doigts vers le haut ». Le principe de défense est le même, seul l'axe de déviation change.

-  distance très proche. Déviation avec les 2 mains et coup de genou aux parties
-  distance moyenne, déviation avec la main gauche et contre en poing droit.
-  Distance moyenne. Déviation avec les 2 mains et coup de pied ou tibia aux parties






7. DÉFENSES CONTRE SAISIE DES CHEVEUX SUIVI D'UN COUP DE GENOU :

La saisie peut-être effectuée de face, sur le côté ou vers l'arrière : blocage du coup de genou avec votre avant-bras et contre (simultané dans les cas possibles) en paume aux parties




8. ENCHAÎNEMENT DE 2 ATTAQUES AU COUTEAU EN SLASH HORIZONTALES

-  Enchaînement type « doigts vers le haut puis vers le bas » :
Esquive du buste vers l'arrière sur la 1^{ère} attaque, puis double-blocage haut avec les avant-bras. Saisie du bras armé et contre en coup de poing direct. Désarmer ou, si l'agresseur lâche le couteau, partir en repoussant l'attaquant.
-  Enchaînement type « doigts vers le haut puis vers le bas » :
Dès la 1^{ère} attaque, défense type 360° et enchaînement classique au 360.
-  Enchaînement type « doigts vers le bas puis vers le haut » :
Esquive du buste vers l'arrière sur la 1^{ère} attaque, puis défense type 360° sur la 2^{ème} attaque et enchaînement classique au 360.


9. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU VARIÉES VENANT D'ANGLES DIFFÉRENTS

-  A distance moyenne ou longue : défenses générales en coups de pieds.
-  A distance courte : « pic à glace » :
 - Sur son côté vif : enchaînement classique 360
 - Sur son côté mort : après votre 1^{er} blocage en 360, esquive du buste vers l'arrière et coup de pied latéral
 - Sur son côté mort : après le 1^{er} blocage en 360, l'autre main vient bloquer vers l'intérieur puis saisir le bras armé.
-  A distance courte « orientale » :
 - Sur son côté vif : enchaînement classique 360
 - Sur son côté mort : double blocage type 360 (un bras après l'autre)
-  A distance courte « Piqué, haut » : attaquant positionné sur votre diagonale avant
 - Côté mort : blocage intérieur avant-bras et saisie immédiate
 - Côté vif : blocage intérieur avant-bras et contre en marteau de la même main.
-  A distance courte « Coup circulaire à la gorge »
 - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
 - Vous êtes sur son côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main




10. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BATON

-  Contre une attaque type coup de cross, à 2 mains (bras gauche devant au départ puis bras droit devant) : blocage intérieur avant-bras gauche et contre en marteau de la même main. Saisie du bras armé avec votre autre main, puis coup de genou aux parties. Récupérer le bâton à 2 mains.
-  En pique, niveau moyen, esquive du côté du bras arrière de l'attaquant : défense intérieure de la paume de main, avancer en diagonale tout en venant bloquer avec vos 2 avant-bras puis saisir le bâton
-  Attaque type bête de base-ball : double-blocage haut/bas. Enrouler. Coup de coude puis coup de genou aux parties. Récupérer l'arme.

11. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON DANS DES ANGLES DIFFÉRENTS



-  Défenses contre coups de bâton de haut en bas et circulaires à différents niveaux. Les attaques viennent de face, côté, arrière.


12. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU

-  De face, à la tête, au contact. Déviation de l'arme vers le haut avec vos 2 mains et coup de pied aux parties simultanément.
-  De côté, derrière le coude : Deviez et enroulez le bras de l'agresseur. Coup de coude ou coup de poing selon la distance. Récupérer l'arme.
-  De côté, devant le coude : deviez le poignet tout en reculant d'un pas, l'autre main saisit l'arme et pression sur le poignet pour récupérer l'arme.

13. SOL

Dégagement des prises de mains au sol, l'agresseur est assis sur la victime :

-  Les bras sont à hauteur des épaules : tirer un bras vers le bas et l'autre vers le haut, pontage et contre-attaques.
-  Les bras sont à hauteur de la tête ou dessus : rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en pontant l'agresseur sur le côté. Terminer éventuellement par une clé de coude

 *Etranglement arrière, assis (vos jambes sont libres) : lancer vos 2 mains vers les yeux de l'agresseur, saisir et abaisser le poignet. Penchez-vous vers l'arrière, sur votre épaule gauche. Retournez-vous et sortez en faisant une clé d'épaule.*

14. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING (SYNTHESE)

Vous devez varier vos défenses, avec un timing différent (« presque ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...). Minimum 3 contre-attaques.

Attaques annoncées à l'avance (ordre non imposé), en garde semi-passive, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras avant et arrière
- crochet au visage bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière
- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière

15. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET DÉFENSES AU SOL (SYNTHESE)

Contre 2 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).


Pour les attaques au sol, le jury vous précisera d'aller au sol en fin de prestation.

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.


Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif. Entre chaque attaque, 1 à 2 sec d'arrêt.


Durée : 1 mn

16. TECHNIQUES AVEC ARME (SYNTHESE)

 Défense contre 2 attaquants armés.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : couteau (attaque et non menace), bâton. *Durée : 1 mn*

 Pistolet : 4 menaces : de face au corps / de face à la tête / de côté devant le coude / de côté derrière le coude

 Couteau : 3 menaces simples, différents angles et distance. Départ position debout, menace statique.

U.V. 3 COMBAT

17. SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou...

Au minimum 10 coups de pieds variés, dont 2 en contraction arrêté jambe tendue 1 sec minimum et 1 chute au minimum.

Durée : 2mn30 maxi

Adapté pour les + de 50 ans : 1 mn 45

18. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE

Avec mitaines type « MMA » L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle. *Durée : 2 mn.*

19. COMBAT DUR

Se référer à notre document pdf sur notre site internet.

Durée : 2 rounds de 2 min, avec 30 sec de repos. +55 ans : semi-dur.