




# 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. MANCHETTE : à différentes hauteurs (parties génitales, gorge, plexus)


### 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 (ou poing) 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.

-  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<sup>ère</sup> 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. 2 x 2 minutes avec 30 sec de repos.

Touche légère au visage possible - frappes pouvant être appuyées au corps (c'est-à-dire au buste, principalement les abdominaux). Pas de recherche de K.O

**Niveau technique** : vos enchaînements doivent être variés, les distances maîtrisées. Les 4 distances doivent être abordées (longue, moyenne, courte, corps à corps). Pour chaque round, vous devez effectuer un minimum de 10 coups de pieds différents (jambes droite et gauche) au corps, 3 coups de pieds différents visage (jambes droite et gauche). En cas de non application, vous ne validez pas l'U.V combat, sauf pour les + de 60 ans ou en cas de contre-indication médicale justifiée.

**Adaptation + de 60 ans** : le combat est d'intensité intermédiaire et pas d'obligation de coups de pieds visage. 2 rounds de 1min 30 (au lieu de 2min).

### U.V.4 CONNAISSANCES GLOBALES

Il est demandé la connaissance basique des critères d'évaluation suivant : technique, distance, puissance, timing, vitesse, précision, contrôle, fluidité, physique, mental, tactique, historique.