

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 pouvant être à différentes hauteurs

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 VENANT 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.
-  Doigts vers le visage, saisie et torsion d'un doigt en se retournant puis contre-attaques.

13. DÉFENSES CONTRE SAISIE DE CHEVEUX DE FACE SUIVI D'UN COUP DE GENOU :

-  Blocage du coup de genou avec votre avant-bras et contre en paume aux parties
-  Sur une saisie de cheveux sans coup de genou, venant de tous les angles : sortie en clé

14. 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)

15. 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).

16. 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 esquive.
-  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.

17. DÉFENSES CONTRE 1 ATTAQUE CIRCULAIRE AU COUTEAU NIVEAU CŒUR (TYPE 360)

-  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 esquive.
-  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.

18. 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.

19. 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.

20. 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* : défense(s) intérieure(s), 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.

21. « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE »

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

U.V. 3 COMBATS

22. 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.

23. 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

24. 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

25. DÉFENSE CONTRE 3 ASSAILLANTS :

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

26. SHADOW BOXING :

-  Epreuve de 2min. Minimum 10 coups de pieds dont 2 en contraction, avec maintien tendu 1sec minimum. Minimum 1 chute. *Adapté pour les 60 ans et + : 1 mn 45*

27. COMBAT DUR

Combat d'intensité dur. 2 x 2 minutes avec 30 sec de repos. Les frappes alternent des phases d'intensité intermédiaire, des phases de déplacements stratégiques, des phases d'intensité forte. Il ne s'agit en aucun cas d'enchaîner 2 min non-stop de frappes fortes. Le KO est éventuellement possible au visage comme au corps. Cependant, le K.O ne constitue pas votre recherche lors du combat. Le KO au corps reste à privilégier sur le KO visage, pour des raisons de technicité et de sécurité.

Il n'y a pas de gagnant ou de perdant. Vous êtes évalué sur votre niveau technique et votre attitude générale.

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 45 ans : le combat est d'intensité semi-dure.

Pour les 40-45 ans, si vous ne souhaitez pas faire de combats durs pour des raisons personnelles ou professionnelles, c'est possible. Dans ce cas, vous incorporez la voie longue. Vos combats sont donc moins intenses (semi-dur) mais plus techniques.

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 compréhension des connaissances basiques des critères d'évaluation suivant : technique, distance, puissance, timing, vitesse, précision, contrôle, fluidité, physique, mental, tactique, historique.