



TECHNIQUES CEINTURE BLEUE



© Pour les défenses le partenaire bien que tenu d'être à distance correcte de frappe ne touchera pas sa cible. Contrôle absolu des coups. Coquille Obligatoire.

a – projections principales :

- 1) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière.
- 2) Projection de tête - projection de hanche - Projection d'épaule.
- 3) Double legs – single leg.

b – coup de pied et fauchages :

- 1) Coup de pied de hache, porté avec le talon.
- 2) Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
- 3) Fauchage en coup de pied circulaire arrière.

c – coups différents :

- 1) Coup du tranchant intérieur de la main/ de l'avant-bras.
- 2) Coup du tranchant extérieur de la main/ de l'avant-bras.
- 3) Coup direct donné avec les phalanges repliées.
- 4) Coups de poings double. Les avant-bras servent aussi de défense.

d – parade contre coup de poing direct à la face, l'agresseur étant sur le côté :

- 1) Défense extérieure de la main contre un direct au visage du gauche ou du droit (travail des deux côtés).
© Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.

e – défense contre coup de pied de côté :

- 1) Défense extérieure en cuillère avec le bras arrière et en déviation avec le bras avant en avançant en diagonale. Contre-attaque.

© Possibilité de reculer d'un bond.

f – techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pieds :

- 1) Contre coup de pied circulaire et en crochet niveau moyen et haut : bond en avant et défense extérieur des deux bras, un en bas l'autre en haut. Contre-attaque en projection.
- 2) Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.

g – clé au poignet :

- 1) Avec les pouces.
- 2) Avec la main.
- 3) En frappant avec la paume ou le coude.

© En tirant ou en poussant si nécessaire (selon que l'adversaire tire ou pousse son bras).

h – dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main :

- 1) Contre-attaques en frappes.
- 2) Retrait d'un pas et moulin externe – même exercice avec clé au coude ou à l'épaule.
- 3) Clé au poignet avec ou sans frappe préventive (deux possibilités).
- 4) Contre saisie de l'épaule ou du vêtement par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant et en avançant vers l'adversaire. Contre-attaque.

i – dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains :

- 1) Retrait d'un pas en levant le bras et contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main, coup de genou.
- 2) Retrait d'un pas en levant le bras avec ou sans frappe préventive, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au coude de l'adversaire, avec ou sans amenée au sol.

j – utilisation du couteau :

- 1) Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.

k – parades contre attaque au couteau :

- 1) Défense contre coup de haut en bas :
 - Distance longue. Coup de pied direct aux parties ou au corps, en pas frappé en avançant.
 - Parade de l'avant-bras et contre simultané, saisie et dégagement du bras armé, coup de genou.
- 2) Défense contre coup de bas en haut :
 - Distance longue. Coup de pied direct au menton en pas frappé sur place.
 - Parade de l'avant-bras et contre simultané, saisie et dégagement du bras armé, coup de genou.
 - Parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, prise du bras armé et attaque simultanée.
- 3) Défense contre couteau en piqué :
 - Distance longue. Coup de pied direct au menton en pas frappé sur place.
 - Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre une attaque du droit en avançant en diagonale sur le côté mort de l'adversaire, prise du bras armé et attaque simultanée.
 - Défense intérieure de l'avant-bras droit contre une attaque du droit en avançant en diagonale sur côté vif de l'adversaire, changement de main, prise du bras armé, et attaque simultanée.

© Désarmement selon la situation.

l – défenses contre attaque au bâton :

- 1) De haut en bas : bond en avant à l'intérieur avec parade extérieure piqué et contre simultanée, prise du bras armé et contre-attaque.
- 2) Parade contre coup venant de côté niveau moyen : bond en avant et défense extérieur des deux bras, un en bas l'autre en haut, prise du bras armé et contre-attaque.
- 3) Parade contre un coup venant de côté niveau bas : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, prise du bras armé et contre-attaque.

© Désarmement selon la situation.

m – combat de 2 minutes avec protections :

Combat sans arme de 2 minutes. Les coups sont portés avec maîtrise.

- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête ou de toucher les endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre le combat pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires : coquille, protège-dents, gants de boxe 12oz ou gants de freestyle, protège tibia-pieds, protège-genoux.