



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 – Coups de pied :

- 1) Coup de pied de hache, porté avec le talon.
- 2) Balayage en coup de pied circulaire, possibilité d'avancer en pas chassé.

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 – Parades contre coups 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 – Défenses contre différents coups de pied :

- 1) Contre coup de pied de côté : Parade extérieure en cuillère l'autre main restant en protection avec déplacement simultané à l'extérieure de l'adversaire. Contre-attaque.

© Possibilité de reculer d'un bond.

- 2) Contre coup de pied retourné : Coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.

f – Clés 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).

g – Dégagements de saisie de vêtement d'une main :

- 1) Saisie de la main et contre simultané en retzev.
- 2) Saisie de la main et clé au poignet (deux possibilités).
- 3) 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.

h – Dégagements de saisie de vêtement des deux mains :

- 1) Saisie de la main avec cover simultané, contre-attaque en coup du marteau et coup de genou.
- 2) Saisie de la main en double prises avec cover et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au coude de l'adversaire. Avec ou sans amenée au sol.

i – Utilisation du couteau :

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

j – 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.
- 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.

k – 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) Niveau bas : Bond en avant et blocage de l'attaque avec le tibia, prise du bras armé et contre-attaque.

© Désarmement selon la situation.

l – 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 freefight, protège tibia-pieds, protège-genoux.