



# TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



© 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 – Chutes :**

---

- 1) Roulade avant.
- 2) Roulade arrière.
- 3) Chute avant amortie en souplesse.
- 4) Chute arrière amortie – Garde au sol – Relever en base (Scramble).

## **b – Coups en position neutre:**

---

- 1) Coups de poing directs (poing, paume, pique).
- 2) Coups de pied 360° (direct, de côté, direct arrière).
- 3) Coups de coude (sept).
- 4) Coup de genou direct.
- 5) Position neutre, avancer d'un pas et coup de pied direct dans le même temps.
- 6) Position neutre, reculer d'un pas et arrêt de l'agresseur (paume, pique).

## **c – Coups en garde :**

---

- 1) Direct au menton et au corps du gauche et du droit. Déplacement toutes directions.
- 2) Direct gauche droite au menton. Déplacement toutes directions.
- 3) Coups de pied (direct, circulaire, de côté).

## **d – Positions de garde, déplacements et enchaînements :**

---

- 1) Position de garde générale – déplacement toutes directions – shadow boxing.
- 2) Enchaînement simple de coups de poing direct (séries courtes).
- 3) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire (séries courtes).

## **e – Défenses intérieures contre attaques directes (en garde):**

---

- 1) Contre un coup de poing direct au visage : Parade intérieure de la paume et contre d'un direct du bras opposé.
- 2) Contre un coup de poing ou pied direct au corps : Parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras verticale) et contre d'un direct du bras opposé.

## **f – Défenses contre coup de pied bas (en garde) :**

---

- 1) Contre un coup de pied direct aux parties génitales : Défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du poing avant.
- 2) Contre low kick : Blocage avec le tibia et contre en direct du poing avant.

## **g – Défenses contre attaque soudaine (position neutre) :**

---

- 1) Défense avec les avant-bras ou les coudes (en cover ou double cover). Contre attaque.

## **h – Défenses extérieures :**

---

- 1) 360° en parade contre simultané.

### **i – Dégagements d'étranglements de face :**

- 1) Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- 2) Crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

### **j – Dégagements d'étranglements de côté et arrière :**

- 1) Crochetage d'une main et frappe simultanée de la paume aux parties et du coude au menton, suite possible.
- 2) Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en diagonale, attaque de la paume aux parties et du coude au menton, suite possible.

### **k – Dégagement contre clé de cou de côté :**

- 1) Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur, frappes et projection.

### **l – Techniques de défense supplémentaires :**

- 1) Contre plusieurs adversaires : coups avec les avant-bras et les coudes.
- 2) Contre menace à l'arme blanche : déviation intérieure de la paume de main et coup de pied direct aux parties génitales.

### **m – Utilisation d'objets sur place :**

- 1) En tant qu'armes de trait, de défense comme boucliers ou armes blanches.