



TECHNIQUES CEINTURE MARRON

© 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 – enchaînement de deux coups de pied :

Le deuxième est donné avant que le premier touche le sol.

- 1) Deux coups de pied direct.
- 2) Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct.
- 3) Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

b – coups de pied sautés :

- 1) Coup de genou sauté direct.
- 2) Coup de pied sauté direct.
- 3) Coup de pied sauté circulaire.
- 4) Coup de pied sauté de côté.
- 5) Coup de pied sauté retourné direct.
- 6) Tornado kick.

c - défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois) :

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- Défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- Même si on est touché, on réagit en contre-attaque;
- Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

d – dégagement de différentes prises :

- 1) Dégagement d'étreinte avant ouverte poussée : frappe avec l'intérieur de l'avant-bras, retournement et projection de tête.
- 2) Dégagement de clé de cou de côté avec amené au sol : mouvement de chute en tournant et projection.
- 3) Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
- 4) Dégagement d'étreinte arrière ouverte ou fermée avec poussée : projection avant.
- 5) Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection avant.
- 6) Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci - projection avant - projection arrière.
- 7) Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied.

e – techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout :

- 1) Techniques de déplacements au sol et exercices de contre-attaque.
- 2) Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

© solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité, descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

f – parades contre couteau :

- 1) Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes :
 - Position neutre.
 - Position en garde.
- 2) Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé.
- 3) Envoi d'un objet en direction de l'agresseur avant l'attaque. Le geste est aussitôt suivi d'un contre.

g – parades contre coups de couteau croisés :

- 1) Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué).
- 2) Retrait du buste au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant-bras, prise de l'avant-bras armé et contre simultané. Désarmement.

© Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

h – parades contre attaque au bâton en pique :

- 1) Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton, contre-attaque et clé au coude en désarmant.
- 2) Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied et désarmement.
- 3) Parade intérieure de la paume, avancée vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant-bras à la gorge, étranglement. Amené au sol.
- 4) Contre une attaque de haut en bas. Défense intérieure de l'avant-bras sur l'avant-bras de l'attaquant au début de son attaque et contre-attaque.

i – défenses contre attaque au bâton :

- 1) De haut en bas dans l'axe du corps : bond en avant à l'extérieur avec parade extérieure en piqué en avançant le pied de la main qui a exécuté la parade. Frappe de l'avant-bras aux cervicales et clé de cou.
- 1) En revers : bond en avant et défense extérieur des deux bras, un en bas l'autre en haut, prise du bras armé et contre-attaque.

© Désarmement selon la situation.

j – neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing :

- 1) Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.
- 2) Contre une menace par derrière, l'arme de poing est en contact avec la victime, niveaux différents.
- 3) Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude.

k – 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.