



TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



© 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 plombée : distance, hauteur.
- 2) Chute arrière amortie en hauteur.
- 3) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).
- 4) Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse.
- 5) Chute sur le côté amortie. Relever en base.

b – coups de poing :

- 1) Crochet et uppercut du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.
- 2) Enchaînement crochet et uppercut.

c – différents coups de poing :

- 1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes (quatre).
- 2) Back fist.

d – coups de pieds :

- 1) Coup de pied direct de défense – Coup de pied de côté d'arrêt – Coup de pied écrasant.
- 2) Coup de pied uppercut.
- 3) Coup de pied pas chassé : En garde en avançant (quatre).

e – défenses intérieures contre coups de poing :

- 1) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main.
- 2) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit en abaissant le bras de l'attaquant.
- 3) Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.
- 4) Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.

f – défenses extérieures contre coups de poing :

- 1) Contre crochet : parade extérieure de l'avant-bras la tête en protection, enfoncé dans les épaules.
- 2) Contre un direct du droit :
 - Le pouce à l'extérieur n°1.
 - En piqué n°2 : l'avant-bras plonge vers l'avant et glisse sur l'intérieur du bras attaquant.
 - En coiffe n°3 : l'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête.

© Défenses extérieures effectuées en parade contre.

g – esquive et contres sur coup de poing direct :

- 1) Esquive latérale du buste et contre du gauche/ du droit simultané au visage et au corps.
- 2) Retrait du buste et contre simultané en coup de pied direct.
- 3) Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

h – défense contre coup de pied direct :

- 1) De la position neutre : Défense intérieure en balayage avec la paume de la main en avançant en diagonale et contre-attaque.
- 2) De la position en garde : La parade s'effectue uniquement avec la main avant.

i – dégagements des prises de mains :

- 1) Différentes saisies, avec une main/deux mains.

j – dégagement d'étranglement :

- 1) Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant le bras. Contre-attaque.
- 2) Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant le bras. Contre-attaque.
- 3) Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi – tour en faisant une clé au poignet de l'agresseur.

k – dégagement d'étranglement avec l'avant-bras :

- 1) Dégagement d'étranglement arrière : Prise du poignet, coup aux parties ou au corps, demi-tour sous le bras et suite possible.
- 2) Dégagement d'étranglement en guillotine : Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et suite possible.