



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.
- 2) Chute arrière amortie en hauteur.
- 3) Roulade sans se relever et amorti du bras (Judo).
- 4) 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.
- 3) Superman punch.

d – Coups de pied :

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

e – Défenses intérieures contre coup de poing direct (en garde) :

- 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 intérieure de la paume et remise de la même main.

f – Défenses extérieures contre crochet ou claque :

- 1) Parade extérieure de l'avant-bras et contre simultané, la tête en protection enfoncé dans les épaules (position neutre et en garde).
- 2) Parade des deux avants bras (la maison) et contre-attaque si on a anticipé.

g – Esquives et contres sur coup de poing direct :

- 1) Esquive latérale du buste et contre simultané au visage et au corps.
- 2) Retrait du buste et contre simultané en coup de pied direct.

h – Défenses contre coups 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 de prises de mains :

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

j – Dégagements d'étranglements :

- 1) Dégagement d'étranglement avant : Retrait d'un pas avec cover. 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 – Dégagements d'étranglements avec l'avant-bras :

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