



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 – Coups décisifs :

- 1) Coup en pince – En slash – En claqué.
- 2) Coup du tranchant intérieur de la main / de l'avant-bras.
- 3) Coup du tranchant extérieur de la main / de l'avant-bras.
- 4) Coups de poings doubles. Les avant-bras servent aussi de défense.

b – Clés au poignet / au doigt :

- 1) Avec les pouces – Avec la main – En frappant avec la paume ou le coude.
- 2) Clés de doigts.

c – 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: Levée du bras en se retournant. Contre-attaque.

d – 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.

e – Utilisation du couteau :

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

f – Parades contre menaces au couteau :

- 1) A distance : déviation intérieure de la paume de la main et coup de pied direct aux parties génitales.
- 2) De face haute et basse : Saisie du poignet et contre simultané. Récupération du couteau en clé.
- 3) De côté : Saisie du poignet et contre simultané. Récupération du couteau en clé.
- 4) Arrière : parade de la main en cuillère et coup de pied direct.