



# 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 – Coups de pied sautés en garde :**

---

- 1) Coup de pieds direct sauté en ciseau.
- 2) Coup de pied sauté de côté.
- 3) Coup de genou sauté.

## **b – Projections principales :**

---

- 1) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière.
- 2) Projection en contrôle bras / tête.
- 3) Sacrifice vs clé de cou de côté.
- 4) Balayage.
- 5) Contrôle cervicale face et dos.

## **c – Défenses contre poussée agressive en garde :**

---

- 1) Parade chassée vers le bas et contre en coude. Projection.
- 2) Parade double et contre de l'avant-bras à la gorge. Projection.

## **d – Défenses contre attaque au bâton en garde :**

---

- 1) De haut en bas et latéral : Bond en avant en cover. Prise du bras armé et contre-attaque. Récupération du bâton.

## **e – Neutralisation menace au fusil au contact :**

---

- 1) Déviation intérieure de la main et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Frappe de l'avant-bras à la gorge, étranglement. Avec ou sans amenée au sol.