



# 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 – Différents coups en garde :**

---

- 1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes (quatre).
- 2) Superman punch.
- 3) Coup de pied retourné direct.

## **b – Self en garde :**

---

- 1) Coup de pied direct de défense – Coup de pied écrasant.
- 2) Coup de pied direct en avançant dans le même temps (pas frappé).
- 3) Coup de paume direct en reculant dans le même temps.

## **c – Défenses contre différents coups de pied en garde :**

---

- 1) Direct : Parade chassée en balayage, l'autre main reste en protection en se désaxant. Contre-attaque.
- 2) Circulaire : Coup de pied direct aux parties – Défense avec saisie de la jambe et amenée au sol.
- 3) De côté : double frappe en paume vers le bas avec retrait du bassin. Contre-attaque.

## **d – Dégagements de prises de mains :**

---

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

## **e – Dégagements d'étranglements avec l'avant-bras :**

---

- 1) Dégagement contre clé de cou de côté : Redressement de la tête, prise des points sensibles du visage de l'agresseur, frappes au visage ou aux parties.
- 2) Dégagement d'étranglement arrière : Prise du poignet, coup aux parties ou au corps, demi-tour sous le bras et contre-attaque.
- 3) Dégagement d'étranglement en guillotine : Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et contre-attaque.

## **f – Utilisation d'objets sur place :**

---

- 1) En tant qu'arme blanche, de trait, contendante, et de défense comme bouclier.