



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 fourche – En paume – En claque.
- 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 simultanée en retzev.
- 2) Saisie de la main avec cover simultanée, 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 simultanée, 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 amener au sol.

© Si nécessité : double claques, pouces dans les yeux ou buzzer.

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) Basse et haute : Déviation intérieure de la paume de la main, saisie du bras armé et contre simultanée. Récupération du couteau en clé.
- 2) Contact au cou : Saisie de la main armée en double prises et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au coude de l'adversaire. Récupération du couteau en clé.
- 3) Arrière : Parade de la main en cuillère et coup de pied direct.