



TECHNIQUES CEINTURE VERTE



© 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 – Dégagements d'étreintes avant :

- 1) Etreinte fermée mains prises : Contrôle des hanches de l'adversaire avec retrait du bassin simultané, coup de genou aux parties génitales. Dégagement d'un bras et contre-attaque.
- 2) Etreinte ouverte mains libres :
 - Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine.
 - Poussée des pouces dans les yeux.
 - Prise d'un point sensible de la tête de l'adversaire, mouvement de levier sur le menton et projection en contrôle cervical.

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

- 3) Etreinte ouverte basse type double legs / single leg (à connaître) :
 - Contrôle en cadre avec retrait du bassin type sprawl. Contre-attaque en coups de genou, de coude ou du marteau.

© Technique anti-soulèvement en crochétant la jambe de l'adversaire.

B – Dégagements d'étreintes arrière :

- 1) Etreinte fermée mains prises : Coups de paume aux parties génitales, coup de bassin et coup de pied direct arrière – Dégagement d'un bras et coup de coude arrière selon la situation.
- 2) Etreinte ouverte mains libres : Pencher le buste en avant et donner deux coups de coude au visage, coup sur le dos de la main, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.

© Technique anti-soulèvement en crochétant la jambe de l'adversaire.

C – Dégagements prise de cheveux ou clinch :

- 1) Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : Bond en avant avec un avant-bras en protection et contre-attaque en paume ou en poing.

D – Techniques au sol :

- 1) Chute de côté – Relever en base (Scramble)
- 2) Déplacement sur un côté et l'autre en utilisant les hanches (Langouste).
- 3) Relevée en base contre un agresseur dans la garde (Scramble).
- 4) Retournement de base de l'adversaire en position montée.
- 5) Contre étranglement dans la garde : Clé de coude.

E – Dégagements de prises des mains au sol :

L'agresseur est sur la victime

- 1) Croisement des mains avec contrôle d'un bras de l'adversaire, projection en diagonale et contre-attaque.

F – Dégagements d'étranglements au sol :

L'agresseur est sur la victime

- 1) Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, projection de l'adversaire en diagonale et contre-attaque.
- 2) Les bras sont tendus : Coup porté sous les coudes avec les mains en pinces en pontant, saisi du bras. Projection de l'adversaire en diagonale et contre-attaque.

G – Dégagements d'étranglements au sol :

L'agresseur est sur le côté

- 1) Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible – Clé de coude.
- 2) Dégagement contre clé de cou de côté : Prise d'un point sensible de la tête et éloignement de l'agresseur, levier avec la jambe et contre-attaque.

H – Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout :

- 1) Techniques de déplacements au sol avec frappes.
- 2) Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

© Solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité, descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.