



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 pied sauté direct.
- 2) Coup de genou sauté direct.

B – Projections principales :

- 1) Fauchage arrière / avant.
- 2) Amener au sol et maîtrise en clé :
 - De coude.
 - D'épaule AV – AR.
 - Pull drag.
- 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 et genou.
- 2) Contre petites poussées agressives : Arm drag, prise de dos et contrôle bras tête de l'agresseur. Projection – Etranglement commando.

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. Etranglement commando.