



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 en balayage du bras avant, l'autre main reste en protection en se désaxant. Contre-attaque.
- 2) Circulaire : Parade double des avants bras. Contre-attaque.
- 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 en paume aux parties et au visage.
- 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, contondante, et de défense comme bouclier.

© Principe d'armer la main le plus tôt possible.