



# 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 :
  - Double claques / 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.
- 3) Etreinte ouverte basse type double legs / single leg (à connaître) :
  - Contrôle en cadre avec retrait du bassin type sprawl. Contre-attaque.

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

## **B – Dégagements d'étreintes arrière :**

---

- 1) Etreinte fermée mains prises : Coup de paume aux parties génitales, coup de bassin et coup de pied direct arrière – Dégagement d'un bras et coup de coude arrière en se retournant.
- 2) Etreinte ouverte mains libres : Pencher le buste en avant, création d'un espace avec coup sur le dos de la main et clé de doigts en se retournant. Contre-attaque.

© 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 – Dégagement 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, saisie 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.*