



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



© 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.

I – Chutes :

- 1) Chute avant amortie en souplesse.
- 2) Chute arrière amortie – Garde au sol – Relever en base (Scramble).

II – Coups en position neutre :

- 1) Coups de poing directs : Poing 45° – En piston.
- 2) Coups de pied 360° : Direct – De côté – Direct arrière.
- 3) Coup de genou direct.

III – Coups en garde :

- 1) Directs en paume au visage : AV – AR – AV / AR – AR / AV.
- 2) Coups de pied direct – Low kick.
- 3) Coups de coude (sept).
- 4) Shadow boxing.

IV – Défense contre une attaque au visage en garde :

- 1) Défense avec les avant-bras ou les coudes en cover. Contre-attaque.

V – Dégagements d'étranglement :

- 1) De face : Crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre (Paume – Pique).
- 2) De face : Retrait d'un pas avec cover. Contre-attaque en coup du marteau et coup de genou.
- 3) De côté : Crochetage d'une main et frappe simultanée de la paume aux parties, coup de coude au menton et coup de genou.
- 4) Arrière : Coup de coude en se retournant. Contre-attaque.

© Si nécessité : double claques / pouces dans les yeux.

VI – 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.