



TECHNIQUES CEINTURE NOIRE



© 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 – Enchaînements et retzev en garde :

- 1) Neutre : Poing 45° / Paume / Genou.
- 2) De face : Paume / Paume – Marteau – Piston / Genou.
- 3) De côté : Marteau / Paume – Marteau – Piston / Genou.
- 4) De la distance extra longue, enchaînement retzev.

II – Défenses et ripostes contre attaques non connues à l'avance en garde :

Dans cet exercice de combat, plusieurs règles s'imposent :

- Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- Défenses et ripostes le plus rapidement possible ;
- Même si on est touché, on réagit en contre-attaque ;
- Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile (Stom).

III – Défense contre crochet ou claqué (anticipation) :

- 1) Parade des deux avants bras (la maison), arm drag, prise de dos de l'agresseur. Projection – Etranglement commando.

IV – Neutralisation menace avec arme de poing au contact :

- 1) Devant.
- 2) Côté.

V – Défenses contre attaque au couteau en garde :

- 1) Différentes défenses avec les avants bras contre les trois attaques basiques. Récupération du couteau en clé.
- 2) Combat contre un attaquant qui utilise un couteau avec contrôle absolu des coups.

Protections obligatoires : coquille et protège-dents.