



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.

I – Dégagements d'étreintes avant :

- 1) Etreinte fermée bras pris : Contrôle des hanches de l'adversaire avec retrait du bassin simultanément, coup de genou aux parties génitales. Dégagement d'un bras et contre-attaque.
- 2) Etreinte ouverte bras 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.

II – Dégagements d'étreintes arrière :

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

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

III – Dégagements prise de cheveux ou clinch :

- 1) Bond en avant avec un avant-bras en protection et contre-attaque en paume ou en poing.

IV – Techniques sol (I) :

- 1) Chute de côté – Relever en base (Scramble).
- 2) Déplacement sur un côté et l'autre en utilisant les hanches (Langouste).
- 3) Techniques de déplacements au sol avec frappes vs adversaire debout.
- 4) Techniques de déséquilibre de l'adversaire 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.

V – Techniques sol (II) :

- 1) Défense contre un agresseur dans la garde (scramble).
- 2) Défense contre un adversaire en position montée qui étrangle / frappe.
- 3) Contre étranglement dans la garde : Clé de coude.
- 4) Contre étranglement de côté : Coup de pied - clé de coude.