



# 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.

## **a – chutes :**

---

- 1) Roulade avant, épaule droite ou gauche.
- 2) Roulade arrière, épaule droite ou gauche.
- 3) Chute avant amortie en souplesse.
- 4) Chute arrière amortie – garde au sol – relever en base (Scramble).
- 5) Chute sur le côté amortie.

## **b – coups en position neutre:**

---

- 1) Coups de poing directs (poing, paume, pique).
- 2) Coups de pied 360° (direct, de côté, direct arrière).
- 3) Coups de coude (sept).
- 4) Coup de genou direct, circulaire.
- 5) Position neutre, avancer d'un pas et coup de pied direct dans le même temps.
- 6) Position neutre, reculer d'un pas et arrêt de l'agresseur (paume, pique).

## **c – coups en garde :**

---

- 1) Direct au menton du gauche et du droit. Déplacement toutes directions.
- 2) Direct gauche droite au menton. Déplacement toutes directions.
- 3) Direct au corps du gauche et du droit en attaque.
- 4) Coups de pied (direct, circulaire, de côté).

## **d – positions de garde, déplacements et enchaînements :**

---

- 1) Position de garde générale – déplacement toutes directions – shadow boxing.
- 2) Enchaînement simple de coups de poing direct (séries courtes).
- 3) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire (séries courtes).

## **e – défenses intérieures :**

---

- 1) De la position neutre :
  - Contre un direct au visage : défense intérieure de la paume.
  - Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.
- 2) De la position en garde :

Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs niveaux haut et moyen.

  - Contre un direct au visage : parade intérieure de la paume et contre d'un direct.
  - Contre un coup de poing ou pied direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras verticale) et contre d'un direct.

## **f – Défense contre coup de pied bas (en garde) :**

---

- 1) Contre un coup de pied direct aux parties génitales : défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du poing avant.
- 2) Contre low kick : blocage avec le tibia et contre en direct du poing avant.

## **g – défenses extérieures**

---

- 1) 360° défense et attaque simultanée.

### **h – dégagement d'étranglement de face :**

- 1) Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- 2) Crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

### **i – dégagement d'étranglement de côté et arrière :**

- 1) Crochetage d'une main et frappe simultanée de la paume aux parties et du coude au menton, suite possible.
- 2) Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en diagonale, attaque de la paume aux parties et du coude au menton, suite possible.

### **j – dégagement contre clé de cou de côté :**

- 1) Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur, frappes et projection.

### **k – Techniques de défense supplémentaire :**

- 1) Contre plusieurs adversaires : coups avec les avant-bras et les coudes.
- 2) Contre attaque soudaine : défense avec les avant-bras ou les coudes (en cover ou double cover).
- 3) Contre menace à l'arme blanche : déviation intérieure de la paume de main et coup de pied direct aux parties génitales.

### **l – utilisation d'objets sur place :**

- 1) En tant qu'armes de trait, de défense comme boucliers ou armes blanches.