



# TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



© 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 plombée : distance, hauteur.
- 2) Chute arrière amortie en hauteur.
- 3) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).
- 4) Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse.
- 5) Chute sur le côté amortie. Relever en base.

## **b – coups de poing :**

---

- 1) Crochet et uppercut du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.
- 2) Enchaînement crochet et uppercut.

## **c – différents coups de poing :**

---

- 1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes (quatre).
- 2) Back fist.
- 3) Superman punch.

## **d – coups de pieds :**

---

- 1) Coup de pied uppercut.
- 2) Coup de pied direct de défense – Coup de pied de côté d'arrêt – Coup de pied écrasant.
- 3) Coup de pied pas chassé : En garde en avançant (quatre).

## **e – défenses intérieures contre coup de poing :**

---

- 1) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main.
- 2) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit en abaissant le bras de l'attaquant.
- 3) Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.
- 4) Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.

## **f – défenses extérieures contre crochet ou claue :**

---

- 1) Parade extérieure de l'avant-bras et contre simultané, la tête en protection enfoncé dans les épaules (position neutre et en garde).
- 2) De la position neutre : Parade des deux avants bras et contre simultané (la maison) contre une attaque venant de loin.

## **g – esquive et contres sur coup de poing direct :**

---

- 1) Esquive latérale du buste et contre du gauche/ du droit simultané au visage et au corps.
- 2) Retrait du buste et contre simultané en coup de pied direct.
- 3) Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

## **h – défense contre coup de pied direct :**

---

- 1) De la position neutre : Défense intérieure en balayage avec la paume de la main en avançant en diagonale et contre-attaque.
- 2) De la position en garde : La parade s'effectue uniquement avec la main avant.

### **i – dégagements des prises de mains :**

---

- 1) Différentes saisies, avec une main/deux mains.

### **j – dégagement d'étranglement :**

---

- 1) Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant le bras. Contre-attaque.
- 2) Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant le bras. Contre-attaque.
- 3) Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi – tour en faisant une clé au poignet de l'agresseur.

### **k – dégagement d'étranglement avec l'avant-bras :**

---

- 1) Dégagement d'étranglement arrière : Prise du poignet, coup aux parties ou au corps, demi-tour sous le bras et contre-attaque.
- 2) Dégagement d'étranglement en guillotina : Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et contre-attaque.