



# 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.

## **a – coups de pied :**

- 1) Revers extérieur (position neutre). Revers extérieur jambe avant (en garde).
- 2) Coup de pied spécial corps à corps : coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément.
- 3) Coup de pied arrière retourné : uppercut – direct – en crochet.
- 4) Coup de pied direct sauté en ciseau.

## **b – parade contre direct au corps :**

- 1) Défenses en blocage dur et contre-attaque.

## **c – parade contre enchaînement de directs gauche / droit :**

- 1) Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied.
- 2) Défense intérieure puis extérieure de l'avant-bras gauche et contre du droit simultanément.

## **d – défense contre coups de pied direct :**

- 1) Changement de pied en venant sur le côté intérieur de l'adversaire, coup de pied aux parties génitales (position neutre).

## **e – parade contre coups de pieds circulaires moyen et hauts :**

- 1) Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.
- 2) Bond en avant et défense extérieure des deux bras un en bas l'autre en haut. Contre-attaque.

## **f – dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :**

- 1) Dégagement en faisant levier aidé du coude.
- 2) Coups de pieds portés contre deux ou trois assaillants.

## **g – dégagement d'étreintes avant :**

- 1) Contre étreinte fermée (les mains sont prises) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaque en contre.
- 2) Etreinte ouverte (les mains sont libres) :
  - Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine.
  - Poussée des pouces dans les yeux.
  - © *Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.*
    - Prise d'un point sensible de la tête de l'adversaire et mouvement de levier sur le menton.
- 3) Etreinte ouverte basse :
  - Contre-attaque avec coups portés comme coups de coude et de genou.
  - On s'allonge sur l'adversaire (sprawl) et contre-attaque.
- 4) Etreinte ouverte / fermée en soulevant : coup de genou, dégagement d'un bras et attaque en contre.

## **h – dégagement d'étreintes arrière :**

- 1) Etreinte fermée mains prises : coups de paume entre les jambes, coup de talon, dégagement d'un bras et coup de coude arrière.
- 2) Etreinte ouverte mains libres : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coude au visage, coup de talon, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.
- 3) Etreinte fermée / ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

## **i – dégagement de prises de cheveux :**

- 1) Contre une prise de cheveu de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct, reculer et amener au sol en clé de poignet.
- 2) Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant-bras en protection et coup de paume ou de poing aux parties, au corps ou au visage.
- 3) Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté ou en arrière : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et coup de paume ou de poing aux parties, au corps ou au visage.

## **j – techniques au sol :**

---

- 1) Relever en base contre un agresseur dans la garde (Scramble).
- 2) Retournement de base du partenaire :
  - Dans la garde.
  - Contre la position montée.
- 3) Déplacement sur un côté et l'autre en utilisant les hanches (Langouste).
- 4) Contre étranglement dans la garde : Clé de coude.

## **k – dégagement des prises de mains au sol :**

---

*L'agresseur est assis sur la victime*

- 1) Croisement des mains avec contrôle d'un bras de l'adversaire, projection en diagonale et attaque en contre.

## **l – dégagement d'étranglement au sol :**

---

*L'agresseur est assis sur la victime*

- 1) Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, projection de l'adversaire en diagonale et attaque en contre.
- 2) Les deux têtes sont rapprochées :  
Crochetage de l'une des mains qui étranglent prise des cheveux ou d'un point sensible de la tête.  
Projection de l'adversaire en diagonale et attaque en contre.
- 3) Les bras sont fléchis : dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux ou la gorge. Projection de l'adversaire en diagonale et attaque en contre.
- 4) Les bras sont tendus : coup porté sous les coudes avec les mains en pinces, poussée du bassin saisie de la main. Projection de l'adversaire en diagonale et attaque en contre.

## **m – dégagement d'étranglement au sol :**

---

*L'agresseur est assis sur le côté*

- 1) Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
- 2) Dégagement contre clé de cou de côté : Prise d'un point sensible de la tête et éloignement de l'agresseur. Levier avec la jambe et attaque en contre.

## **n – combat de 2 minutes avec protections :**

---

Combat sans arme de 2 minutes. Les coups sont portés avec maîtrise.

- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête ou de toucher les endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre le combat pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires : coquille, protège-dents, gants de boxe 12oz, protège tibia-pieds, Protège-genoux.