

# Techniques Ceinture jaune

## 1. chute :

- Chute arrière amortie

## 2. positions de garde :

- Passive
- Semi-passive
- Combat
- Déplacements en garde de combat dans toutes les directions

## 3. Frappe paume de la main : en position de garde passive puis semi-passive

## 4. frappe en pique aux yeux : en position de garde passive puis semi-passive

## 5. coups de poing directs :

- En semi-passif, direct du gauche ou du droit au menton
- En garde de combat, sur place : direct du gauche ou du droit
- En garde de combat, sur place : enchaînement du direct gauche et droit

## 6. coups de coude: en position semi-passive.

- Coup de coude horizontal vers l'intérieur
- Coup de coude horizontal de côté
- Coup de coude horizontal vers l'arrière

## 7. Coups du marteau : en position semi-passive.

- Coup du marteau horizontal vers l'intérieur
- Coup du marteau horizontal de côté vers l'extérieur
- Coup du marteau horizontal vers l'arrière

## 8. coups de pied : en position semi-passive.

- Coup de pied direct offensif (classique percutant)
- Coup de pied circulaire
- Coup de pied de côté (= latéral)
- Coup de genou direct et circulaire

9. défenses intérieures de la paume de la main contre coup de poing direct: BLEUE/JAUNE

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive.

La contre-attaque est effectuée en coup de poing. Néanmoins, possibilité en paume de main (particulièrement pour les adolescents et les femmes).

- ☑ Contre un direct du droit, défense de la main gauche puis contre-attaque en coup de poing droit.






- ▣ Contre un direct du gauche, défense de la main gauche et contre-attaque en coup du marteau de la même main.






-  Contre un direct du droit, défense de la main gauche et contre-attaque simultanée en coup de poing droit, au visage ou au corps.



#### 10. Défense contre coup de pied direct aux parties

-  En position garde de combat, contre un coup de pied direct de la jambe avant, défense en déviation interne de la jambe avant, suivi de 2 coups de poing direct.

### 11. défenses extérieures type 360:

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive.

- ☑ Défense extérieur avec l'avant-bras contre des attaques circulaires en paume de main (type gifle), venant de tous les angles sur 360° (pas d'attaques croisées)



- ☑ Même défense, en rajoutant une contre-attaque simultanée en paume de main au visage.

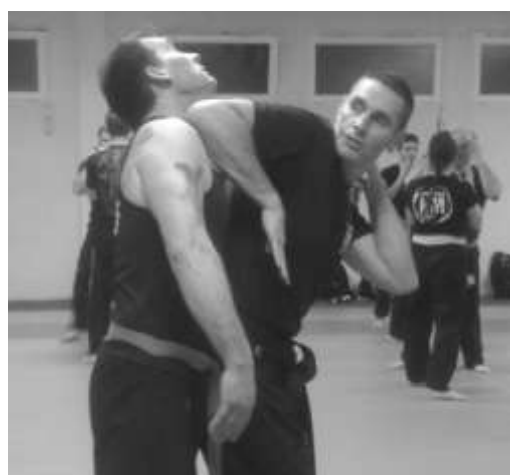
### 12. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE FACE:

- ☑ Arrêt de l'agresseur avant étranglement avec une technique adaptée à la distance (pied ou main)
- ☑ Crochetage des mains de l'agresseur et coup de genou aux parties génitales.



13. **DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRÈRE:**

- Crochetage des mains de l'agresseur tout en reculant en arrière en diagonale et frappe de la main aux parties génitales puis coup de coude remontant au menton.





#### 14. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE CÔTÉ:

- ☑ Crochetage d'une main de l'agresseur et frappe simultanée aux parties puis coup de coude remontant au menton.



#### 15. UTILISATION D'OBJETS COMMUNS :

- ☑ Utilisation (simple en préventif) d'objets communs pour se protéger.

#### 16. DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE VESTE à une main


- ☑ Retrait d'un pas et se dégager de la saisie en tournant le bras vers l'intérieur ou vers l'extérieur (« moulinet »), en faisant 1 ½ tour .





17. **DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE POIGNET** à une main  
Sortie « diplomatique »

18. Sol

 Allongé sur le dos, se relever de façon « neutre », le plus rapidement possible, en garde de combat ou en garde semi-passive.