



# TECHNIQUES CEINTURE JAUNE

## U.V. 1 TECHNIQUES DE BASE

Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)



**1. CHUTE** : chute arrière amortie

**2. POSITIONS DE GARDE** :




-  Passive / Semi-passive / Combat
-  Déplacements en garde de combat dans toutes les directions
  - Simple en sursaut (le pied en avant de la direction entraîne l'autre) avant, arrière, droite, gauche.
  - 1 pas en avançant/reculant

**3. FRAPPE EN PAUME DE LA MAIN** (en garde semi-passive)




**4. FRAPPE EN PIQUE** (en garde semi-passive) :

-  aux yeux (avec tous les doigts, relativement écartés)
-  à la gorge (doigts serrés)




**5. COUPS DE POING** direct niveau visage :

-  En semi-passif, direct du gauche **ou** du droit
-  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 garde combat.



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

**9. SYNTHESE UV 1** : effectuez toutes ces techniques sur partenaire (dans le vide ou sur Pao). 1 technique à la fois. **5 techniques différentes.**

## U.V. 2 SELF DÉFENSE

**10. DÉFENSES CONTRE COUP DE POING VISAGE** :

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

-  Contre un direct du droit, défense intérieure de la main gauche avec léger déplacement de côté puis contre-attaque en paume de main droite.
-  Contre un direct du gauche, défense intérieure de la main droite avec léger déplacement de côté puis contre-attaque en paume de main gauche.

- ☒ Contre un « grand swing » ou grande gifle : blocage avec l'avant-bras, coude remontant, et contre-attaque coup de coude ou paume de main (selon la distance)

### 11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED AUX PARTIES GÉNITALES

- ☒ En garde de combat, contre un coup de pied direct de la jambe avant aux parties, défense stop-kick en déviation intérieure de la jambe avant, suivi de 2 paumes de main.

### 12. DÉFENSES TYPE 360° CONTRE DES ATTAQUES CIRCULAIRES

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive (distance d'environ 1m)

- ☒ Défense extérieure avec l'avant-bras contre des attaques circulaires 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.

### 13. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE FACE

- ☒ Dégrafage des poignets de l'agresseur et simultanément coup de genou aux parties génitales, puis s'éloigner en scannant.

### 14. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIERE

- ☒ Dégrafage des poignets 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, puis s'éloigner en scannant.

### 15. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE COTÉ

- ☒ Dégrafage d'un poignet de l'agresseur et frappe simultanée aux parties, coup de coude remontant au menton. S'éloigner en scannant.

### 16. ARRÊT DE L'AGRESSEUR AVANT ÉTRANGLEMENT

Avec une technique adaptée à la distance (membres supérieurs ou inférieurs), sur un agresseur venant vous étrangler de face, de côté ou de dos, à distance moyenne ou longue.

### 17. UTILISATION D'OBJETS COMMUNS

- ☒ Utilisation simple en **préventif** d'objets communs pour se protéger, par exemple d'une attaque couteau

### 18. DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE VESTE D'UNE MAIN

- ☒ Sortie « diplomatique » Retrait d'un pas et se dégager de la saisie en tournant le bras vers l'intérieur en faisant **1 tour et demi**.

### 19. DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE POIGNET D'UNE MAIN

- ☒ Sortie « diplomatique » : se dégager de la saisie, en tournant votre pouce entre son pouce et ses autres doigts.

### 20. SOL

- ☒ Après une chute arrière amortie, se relever de façon « neutre », le plus rapidement possible, en garde de combat ou en garde semi-passive.

## U.V. 3 COMBAT



- 21. SHADOW BOXING** : Attaquer dans toutes les directions en utilisant toutes les techniques de la ceinture jaune, en déplacement en garde combat. Epreuve de 30 sec.

# TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE

Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)



### 1) CHUTES

-  Chute avant amortie en souplesse (type pompe), puis se relever.
-  Chute sur le côté (latérale) amortie, puis se relever.





### 2) COUP DE POINGS DIRECTS : En garde combat ou semi-passif

-  Coups de poing direct au corps du bras avant ou arrière avec petite flexion de jambes
-  Enchaînement du direct gauche et droit, au visage ou au corps, en avançant puis en reculant.





### 3) COUP DE POINGS CIRCULAIRES : En garde combat

-  En garde combat, **crochet** du gauche et du droit à différentes hauteurs
-  En garde combat, **uppercut** du gauche et du droit à différentes hauteurs





### 4) COUP DE COUDES : En garde combat

-  Coup de coude vertical vers le haut
-  Coup de coude vertical vers le bas
-  Coup de coude vertical vers l'arrière et le haut
-  Coup de coude vertical vers l'arrière et le haut légèrement de côté

### 5) COUPS DU MARTEAU : En garde combat

-  Coup du marteau vertical vers l'avant
-  Coup du marteau vertical vers le bas avec petite flexion de jambes
-  Coup du marteau vertical vers l'arrière et le haut
-  Coup du marteau horizontal retourné sur 360°




### 6) COUPS DE PIEDS : En semi-passif ou combat

-  Coup de pied direct défensif (en repoussant)
-  Coup de pied en arrière offensif (classique percutant)
-  Coup de pied en arrière défensif remontant génital, courte et longue distance
-  Coup de pied écrasant au sol avec le talon




**7) SYNTHESE UV 1** : effectuez toutes ces techniques sur partenaire (dans le vide ou sur Pao). 1 technique à la fois. **10 techniques différentes.**

## U.V.2 SELF-DÉFENSE


### 8) DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT : en garde de combat

-  Contre un direct du gauche, défense intérieure de la main gauche et contre-attaque en coup du marteau de la même main.
-  Contre un direct du droit, défense intérieure de la main gauche et contre-attaque simultanée en paume de main, au visage ou au corps.
-  Contre un direct du gauche, défense intérieure de la main droite et contre-attaque simultanée en paume de main, au visage ou au corps.


### 9) ESQUIVES ET CONTRES SUR COUP DE POING DIRECT :

-  En position passive, esquive du buste vers l'arrière et coup de pied direct aux parties.
-  En garde combat, contre un direct du gauche, esquive (sans blocage) du buste sur le côté droit et contre en paume de main gauche.
-  En garde combat, contre un direct du droit, esquive du buste (sans blocage) sur le côté gauche et contre en paume de main droite.


## 10) DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED AUX PARTIES GÉNITALES

-  En garde combat, contre un coup de pied direct de la jambe arrière aux parties, coup de pied d'arrêt de la jambe arrière (**stop-kick**) avec le talon à l'intérieur, suivi de 2 coups de poing direct (droit puis gauche) en se décalant (du côté de la jambe qui bloque)





## 11) DÉGAGEMENTS DE SAISIE(S) DE POIGNET :

-  Différentes saisies de poignet (à 1 ou 2 mains, sur 1 ou 2 mains). Sorties « diplomatiques »

## 12) DÉGAGEMENT CONTRE UNE SAISIE DE TÊTE DE CÔTÉ :


-  Frappe en paume de main aux parties génitales (de la main la plus éloignée). Simultanément avec l'autre main, faire pression sur les yeux de l'adversaire. Dégagement de la tête vers l'arrière et contre-attaques en marteau au niveau du sternum, ce qui entraîne l'agresseur au sol.

## 13) DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT AVEC DÉSÉQUILIBRE :


-  *De face poussé vers l'arrière* : stabiliser d'un pas en pivotant, tout en montant un bras, qui s'abaisse ensuite avec le coude ; enchaînement avec frappe marteau puis direct de l'autre bras
-  *Arrière poussé vers l'avant* : stabiliser d'un pas en pivotant, tout en montant un bras et enchaîne avec marteau puis direct de l'autre bras
-  *Arrière tiré vers l'arrière* : dégrafage de 1 ou 2 poignets de l'agresseur, demi-tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur (sortie semi-diplomatique)
-  *Arrière tiré vers l'arrière* : dégrafage de 1 ou 2 poignets, demi-tour et contres en coups de poing direct (sortie non diplomatique)

## 14) DÉFENSES TYPE 360 CONTRE DES ATTAQUES CIRCULAIRES AU COUTEAU :



L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive (à une distance d'environ 1m).

-  défense extérieures avec l'avant-bras, agresseur de face, contre des attaques circulaires venant de tous les angles sur 360° (pas d'attaques croisées) et contre-attaque simultanée au visage (pique aux yeux ou paume)


## 15) UTILISATION D'OBJETS COMMUNS :

-  Utilisation d'objets communs en préventif et défensif pour se protéger par exemple d'une attaque au couteau de face.

## 16) SOL :

-  Comment se relever en fonction de la situation : Sprint / Neutre (sur place, en garde de combat) / Agressif : plusieurs coups de pieds, puis se relever tout en frappant
-  Exercices de contre-attaques en coup de pied contre un agresseur debout.

## 17) « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE » :

-  Travail souple, sur attaques de bases (u.v. self-défense de la jaune et orange), chacun son tour. Inclure une saisie ou étranglement toutes les 3 attaques environ, avec signe de la main au préalable.

## U.V. 3 COMBAT

**18) DÉPLACEMENTS COMBAT** : sautillé, sursaut, pas chassé, pas en avançant et en reculant. Idem avec coup de poing/pied du côté de la jambe avant.

**19) COMBAT LENT ET SOUPLE** d'initiation.

**20) SHADOW BOXING** : Attaquer dans toutes les directions en utilisant toutes les techniques de la ceinture jaune et orange, en déplacement en garde combat. Epreuve de 30 sec.




# TECHNIQUES CEINTURE VERTE

Lors du passage de grade, une partie du programme, ou sa totalité, vous sera demandée.

## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES






Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)

### 1. CHUTE :

-  Roulade avant
-  Déséquilibre vers l'arrière, volteface et chute amortie de face en souplesse (type pompe), puis se relever.
-  chute arrière amortie en hauteur (sur 1 personne à genoux).

### 2. COUP DE POING : grand-swing

### 3. COUPS DE PIED : en garde de combat

-  Coup de pied extérieur gifle.
-  Coup de pied intérieur gifle.
-  Coup de pied direct arrière retourné.
-  Coup de pied circulaire en revers (*talon ou plat du pied*) - non retourné.
-  Coup de pied circulaire en revers retourné (*talon ou plat du pied*)

### 4. SYNTHESE U.V. 1 : TECHNIQUES SUR PARTENAIRE





En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base ((de la jaune à la verte)) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact) ). **1 technique à la fois.** 10 techniques différentes. Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue)

## U.V. 2 SELF-DÉFENSE


### 5. DÉGAGEMENTS DE SAISIE(S) DE POIGNET(S) : sortie semi-diplomatique



### 6. UTILISATION D'OBJET COMMUN : en offensif (devenant arme)

### 7. DÉFENSES CONTRE COUP DE POING





-  En garde de combat, Contre un direct du droit au visage, défense intérieure de la paume de la main gauche (**en repoussant le bras de l'attaquant**) et contre « presque-ensemble » en direct du droit.
-  En garde de combat, Contre un direct du droit au visage, défense intérieure avec l'avant-bras gauche (coude rentré vers l'intérieur), suivi de 2 coups de poing direct (droit puis gauche)
-  Même défense contre un direct au corps, avec légère flexion de jambes
-  En semi-passif, contre un direct visage venant de côté, défense extérieure (en tournant + ou - la main vers le tranchant), à courte distance et contre-attaquer presque-ensemble en paume de main. Le défenseur tourne en 1<sup>er</sup> la tête pour signifier le départ de l'attaque.

### 8. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DIRECT



-  En position passive, contre un coup de pied **direct au genou** venant de côté, défense **stop-kick** avec le talon à l'extérieur, suivi d'un marteau et d'un direct en se décalant.

-  Attaquant et défenseur en position passive (donc effet de surprise), contre un coup de pied **direct aux parties**, défense intérieure avec la paume de la main avec légère esquive sur le côté et contre-attaque direct de l'autre bras.
-  En semi-passif, contre un coup de pied **direct niveau moyen** (buste), défense extérieure en cuillère de l'un ou l'autre bras (préférentiellement côté mort) avec légère esquive sur le côté et contre-attaque presque ensemble en coup de poing de l'autre bras.





## 9. DÉFENSE CONTRE MENACE AVEC COUTEAU MOYENNE DISTANCE : En position passive

-  **de face** : défense avec la paume de la main et coup de pied direct génitales (de la jambe la plus adaptée à la position de l'agresseur)
-  **de dos (couteau au contact)**: défense avec la paume de la main et coup de pied direct arrière aux parties génitales
-  **de côté devant le coude** : défense avec la paume de la main (vers l'avant) et coup de pied latéral aux parties (ou dans le genou).
-  **de côté distance derrière le coude** : défense avec la paume de la main (vers l'arrière) et coup de latéral aux parties (ou dans le genou).




## 10. DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT-BRAS

-  Contre un étranglement respiratoire : tendez vos mains vers l'arrière en visant les yeux de l'agresseur et en tournant la tête. Immédiatement crocheter en godet et abaisser le poignet avec vos 2 mains. Demi-tour en passant sous le bras de l'agresseur, suivi de plusieurs coups de genoux aux parties génitales.
-  Contre un étranglement sanguin : même enchaînement mais en allant chercher plus loin vers l'arrière et en étant encore plus réactif.


## 11. DÉFENSE CONTRE CEINTURAGES BRAS LIBRES

-  **De face, tête haute** : pouces dans les yeux, avec pression, suivi de marteau au sternum.
-  **De face, tête basse** : coup de genou direct tout en se stabilisant et en saisissant les omoplates, plus éventuellement coup de pied dans les parties. Frappes coup de coude (sur la nuque) et/ou marteau. Si le ceinturage est trop bas pour pouvoir faire un coup de genou, faire immédiatement le coup de coude.
-  **De dos : sortie semi-diplomatique** : frappe sur le dos de la main avec la phalange, saisir un ou deux doigts, demi-tour et clé de doigts.
-  **De dos : sortie non diplomatique** : frappes coups de coude arrière à la tête en alternant droite/gauche, se retourner et coups de genou.


## 12. DÉFENSE CONTRE CEINTURAGE BRAS PRIS

-  **De face** : frappe avec le tranchant interne des mains aux parties tout en reculant le bassin, puis coup de genou aux parties en saisissant les omoplates. Dégagement d'un bras et contre-attaques en poing, marteau...
-  **De dos, bas (en dessous des coudes)** : frappe aux parties avec l'intérieur de la main en décalant le bassin. Plaquer l'autre main sur les mains de l'agresseur. Coup de coude arrière remontant, puis marteau horizontal arrière de la même main. Se retourner et contre-attaques.
-  **De dos, haut (au-dessus des coudes)** : une main frappe aux parties et plaquer l'autre main sur les mains de l'adversaire. Demi-tour en passant sous un bras de l'agresseur. Coups de genou aux parties.


## 13. SOL : DÉFENSES CONTRE UN ÉTRANGLEMENT

-  Agresseur à genou sur le côté : dégrafage d'un poignet de l'agresseur et frappe simultanée en pique à la gorge, repousser l'agresseur en plaçant un genou au niveau du buste puis coup de pied visage avec la jambe opposée.



-  **Agresseur sur soi « à cheval »** : dégrafage des 2 poignets de l'agresseur, ponter tout en frappant sur le côté en paume de main au corps et/ou au visage. Contre attaque en paume de main tout en se relevant puis coup de talon dans les parties

#### 14. « **ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE** » :

-  Sur des attaques **fortes**, de l'u.v. self-défense de la jaune à verte, chacun son tour. Inclure une saisie ou étranglement ou ceinturage toutes les 3 ou 4 attaques environ, avec signe de la main au préalable. Exercice pouvant être fait avec des mitaines type « MMA »

### U.V. 3 COMBATS

- 15. CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE** : défense type 360 et contre-attaque simultanée en coup de poing direct au visage ou au corps.
- 16. CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AU CORPS** : défense extérieure en cuillère du bras avant avec légère esquive en diagonale arrière et contre en coup de pied direct de la jambe avant.
- 17. SHADOW BOXING** : épreuve d'1 min.
- 18. DÉFENSE CONTRE 2 ASSAILLANTS** en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des saisies, étranglements et attaques au Pao.
- 19. COMBAT D'INTENSITÉ MOYENNE** (pas de touches appuyées au visage, possibilité de frappes appuyées au corps), de **2 x 2 minutes avec 30 sec de repos** en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage. Le travail doit être technique et varié




# TECHNIQUES CEINTURE BLEUE

Lors du passage de grade, une partie du programme, ou sa totalité, vous sera demandée.

## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)



### 1. CHUTES :

-  Roulade avant longue distance et hauteur
-  Roulade arrière
-  Chute avant amortie avec les avant-bras






### 2. ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS

Coup porté avec le tranchant intérieur de la main ou de l'avant-bras (manchette), à différentes hauteurs.


### 3. COUPS DE PIEDS

-  Coup de pied retourné de côté (latéral);
-  Coup de pied de haut en bas, porté avec le talon.

### 4. FAUCHAGES

-  Fauchage de la jambe en diagonale vers l'arrière (O-soto-gari)
-  Fauchage en coup de pied circulaire avec la jambe avant (déséquilibre).
-  Fauchage en coup de pied circulaire avec la jambe arrière.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas avec la jambe arrière.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut avec la jambe arrière (possibilité en fauchant les 2 jambes).

### 5. PROJECTION




-  Projection de hanche (O-Goshi)

### 6. SYNTHÈSE U.V. 1 : TECHNIQUES SUR PARTENAIRE

En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la bleue) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact) ). 5 techniques, 1 à la fois + 5 enchaînements de 2 techniques. Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue)



## U.V. 2 SELF-DEFENSE

### 7. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT



-  En garde de combat, contre un direct du droit au visage, défense intérieure avec l'avant-bras gauche (coude rentré vers l'intérieur) et saisie immédiate du bras de l'agresseur (en godet), suivi de 2 directs du droit.
-  Même défense contre un direct au corps, avec légère flexion de jambes.
-  En semi-passif, contre un direct visage venant de côté, défense extérieure (en tournant + ou - la main vers le tranchant), à courte distance et contre-attaquer presque ensemble en paume de main. *L'attaquant décide du départ de l'attaque.*





## 8. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DIRECT : en semi-passif

-  Niveau moyen (en dessous du plexus) : défense en piqué (déviation) avec l'un ou l'autre bras (pro-actif et de préférence côté mort) et contre-attaque presque ensemble en coup de poing de l'autre bras.
-  Niveau haut (plexus et au-dessus) : défense intérieure avec l'avant-bras poing fermé (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un marteau du même bras, puis coup de poing direct de l'autre bras.


## 9. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES HAUTS (visage ou en-dessous si manque de souplesse). En Semi-passif

-  Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, sur-place (effet de surprise) et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.
-  Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, *en avançant en diagonale* et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.


## 10. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES BAS (LOW-KICK). En garde de combat

-  Stop-kick avec le tibia de la jambe avant, vers l'extérieur ou l'intérieur selon la jambe d'attaque puis contre-attaques.
-  En fausse garde, Stop-kick avec le tibia de la jambe arrière vers l'extérieur et contre-attaques.







## 11. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE CÔTÉ (LATÉRAL) VENANT DE FACE : en semi-passif

-  Niveau haut (plexus et au-dessus): défense intérieure avec l'avant-bras poing fermé (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un marteau du même bras, puis coup de poing direct de l'autre bras.



## 12. DÉFENSE CONTRE UNE AGRESSION ARRIERE AVEC LA MAIN QUI OBSTRUE LA BOUCHE

-  dégrafage des 2 poignets de l'agresseur et mordre la main, demi-tour en passant sous le bras et contre-attaques en coups de genoux.

## 13. DÉFENSE CONTRE CEINTURAGE


-  **De côté, bras pris** : une main frappe aux parties, l'autre saisie simultanément le bras de l'agresseur, coup de tête (en déséquilibre avant) puis coups de genou. Sortir un bras et contre-attaques.
-  **De côté, bras libres** : coups de coude et/ou marteau vertical vers le bas de la main.
-  **De face en soulevant, bras pris** : crochetage avec une jambe et frappe simultanée en coup de genou aux parties avec l'autre jambe. Contre-attaques.
-  **De face en soulevant, bras libres** : pouces dans les yeux, puis frappes en marteau au sternum ou au visage.
-  **De dos en soulevant, bras pris** : crochetage avec une jambe et frappe arrière simultanée aux parties avec le talon de l'autre jambe. Coup de pied direct arrière dès que les pieds reposent par-terre.
-  **De dos en soulevant, bras libres** : 1 ou 2 coups de coude arrière alternés puis coup de pied direct arrière dès que les pieds reposent par-terre.

## 14. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE BATON DE HAUT EN BAS



-  Défense piquée (blocage glissé) sur le **côté vif** de l'assaillant, bras tendu, tête rentrée sous le bras, dos de la main vers le côté. Contre-attaque simultanée en coup de poing direct. Récupérer le bâton.
-  Défense piquée (blocage glissé) sur le **côté mort** de l'assaillant, saisie du bras armé avec l'autre main. Contre en coup de poing du bras arrière. Récupérer le bâton.

## 15. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU PIC à GLACE (de haut en bas)


-  *A distance moyenne ou longue* : coup de pied direct dans les parties ou au plexus.

-  *A distance courte* : défense type 360° avec contre simultané en pique aux yeux, saisie immédiate du bras armé en tendant le bras, coups de genoux. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.







## 16. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU ORIENTALE (de bas en haut)

-  *A distance moyenne ou longue* : coup de pied direct au menton ou au plexus avec esquive du corps côté « vif ».
-  *A distance courte* : défense type 360°, contre-attaque simultané en pique aux yeux, saisie du bras armé en l'enroulant, coups de genou. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.

## 17. DÉGAGEMENT DE SAISIE(S) DE POIGNET(S)




-  Vous alternez les sorties : diplomatique / semi-diplomatique / non diplomatique

## 18. DÉGAGEMENT DE SAISIE DE VESTE :


-  **De face, à 1 main : semi-diplomatique** : retrait d'un pas en tournant le bras intérieur ou extérieur et effectuer une clé de coude.
-  **De face, à 1 main : non diplomatique** : retrait d'un pas avec coude en protection, contre-attaques marteau, poing, pied.
-  **De dos, à 1 main : semi-diplomatique** : levée du bras en se retournant puis terminer par une clé de coude
-  **De dos, à 1 main : non diplomatique** : levée du bras en se retournant, abaisser en marteau de la main puis contre-attaques poing, pied.
-  **De face, à 2 mains : semi-diplomatique** : retrait d'un pas, saisie de la main de l'agresseur et clé de poignet (en Z).
-  **De face, à 2 mains : non diplomatique** : retrait d'un pas en levant le bras, coude en protection, puis contre-attaques marteau, poing, pied.

## 19. SOL : DÉFENSE CONTRE PRISE DE COU SUR LE COTÉ

**L'agresseur est allongé sur le flan et étranglé avec l'avant-bras.**




-  **avec un bras libre** (1 bras du défenseur est sous l'agresseur) : décaler les pieds sur le côté. La main libre tire la tête vers l'arrière en faisant pression sur les yeux. Enrouler la jambe la plus éloignée autour de la tête de l'agresseur, pivoter tout en continuant d'enrouler. Se relever en s'appuyant sur les omoplates de l'agresseur et contre-attaques.
-  **avec les 2 bras libres** : décaler les pieds sur le côté, ponter pour mettre les doigts dans les yeux avec vos 2 mains et tirer le visage de l'agresseur vers l'arrière et maintenir la pression avec son buste. Se retourner et se relever s'appuyant sur les omoplates et contre-attaques.
-  **Avec l'agresseur ayant la tête très basse** : plusieurs frappes avec la paume de la main sur la nuque, se retourner (en engageant 1 jambe sur l'agresseur) puis aller vers l'avant pour effectuer une clé d'épaule avec votre corps.

## 20. « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE »

-  Sur attaques de bases, fortes, (u.v. self-défense de la jaune à bleue), chacun son tour. Inclure une saisie ou étranglement ou ceinturage toutes les 3 ou 4 attaques environ, avec signe de la main au préalable. Exercice pouvant être fait avec des mitaines type « MMA »




## U.V.3 COMBATS

### 21. DÉFENSE CONTRE UN UPPERCUT :

-  Contre un uppercut visage ou corps, esquivé arrière, avec retrait du buste ou de jambes
-  Contre un uppercut visage : défense intérieure avec l'avant-bras (coude rentré vers l'intérieur), suivi d'un uppercut, coup de coude puis genou circulaire
-  Contre un uppercut corps : blocage type 360° et contre simultané en paume de main, coup de coude du même bras, puis coup de genou

### 22. DÉFENSE CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 COUPS DE POING :

- **2 Coups de poings directs**
- **1 direct + 1 circulaire (crochet ou uppercut)**
- **2 circulaires**

-  2 défenses avec les 2 mains (intérieures ou extérieures) et contre-attaques.
-  2 défenses avec la même main (intérieure/extérieure).
-  Retrait du buste vers l'arrière sur la 1<sup>ère</sup> attaque puis défense intérieure ou extérieure et contre-attaques.

### 23. DÉPLACEMENTS

Tous les déplacements **en petite distance** : pas chassé, sursaut, 1 pas en avançant ou en reculant. Sans techniques d'attaque, puis avec 1 technique (pied ou poing).

### 24. DÉFENSE CONTRE 3 ASSAILLANTS

en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des attaques bâton, saisies, étranglements et attaques au pao. Epreuve de 1 min chacun, sans repos.

### 25. SHADOW BOXING : épreuve de 1min30.

**26. COMBAT D'INTENSITÉ SEMI-DURE** (touche appuyée au visage possible - sans recherche spéciale de K.O - frappes pouvant être appuyées et fortes au corps), de **2 x 2 minutes avec 30 sec de repos** en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage. Le travail doit être technique et varié




# TECHNIQUES CEINTURE MARRON

Lors du passage de grade, une partie du programme, ou sa totalité, vous sera demandée.


## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

Toutes les techniques sont réalisées dans le vide (Ponctuellement sur Pao ou partenaire)

### 1. CHUTES





-  Roulade sur le côté
-  roulade avant sans se relever, amortie du bras et de la jambe (type judo)
-  Combinaisons (libre) de chutes : chutes amorties et roulades.

### 2. ATTAQUES MEMBRES SUPÉRIEURS







-  Deux coups de poing directs simultanés (un au visage l'autre au plexus)

### 3. ENCHAÎNEMENT DE DEUX COUPS DE PIED



(le deuxième est donné juste avant de reposer l'autre pied) :

-  Deux coups de pied direct.
-  Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
-  Un coup de pied extérieur gifle et un coup de pied direct.
-  Coup de pied arrière remontant et coup de pied arrière direct.

### 4. COUPS DE PIED SAUTÉS : en 1 ou 2 temps

-  Coup de genou sauté direct.
-  Coup de genou sauté circulaire.
-  Coup de pied sauté direct.
-  Coup de pied sauté circulaire.
-  Coup de pied sauté de côté.
-  Coup de pied sauté en revers retourné.

### 5. PROJECTIONS

-  Projection de jambe par l'intérieur de la cuisse (Uchi-Mata)
-  Projection d'épaule (Ippon-seoi-nage)


### 6. SYNTHÈSE U.V.1 : TECHNIQUES SUR PARTENAIRE




En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la marron) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact) ). 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques. Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue). Sur 1 coup aux parties, le partenaire joue le rôle en s'abaissant ; sur un coup au ventre, il peut reculer. Ainsi, vous devez réajuster la distance.

## U.V.2 SELF-DEFENSE


En semi-passif

### 7. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING DIRECT



-  Contre un coup de poing direct corps (buste), Défense extérieure en cuillère de l'un au l'autre bras (préférentiellement coté mort) et contre-attaque « presque-ensemble » en coup de poing.

-  Contre un coup de poing direct corps (buste), Défense en blocage dur type 360 et contre-attaque simultanée en coup de poing.
-  Contre un direct visage venant de côté, défense extérieure (en tournant + ou - la main vers le tranchant), à **longue** distance et contre-attaquer presque ensemble en paume de main. L'attaquant décide du départ de l'attaque
-  En garde de combat, contre un crochet visage, défense extérieure de l'avant-bras (poing fermé) et contre-attaque simultanée en uppercut avec esquive.


## 8. DÉFENSES CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES HAUTS

-  Blocage en avançant avec les 2 avant-bras (mains « en godet ») vers le haut, sur la partie musculaire interne, puis marteau du bras avant.

## 9. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED DE COTÉ (LATÉRAL) VENANT DE FACE


-  Niveau moyen : défense intérieure avec l'avant-bras (coude haut, poing bas fermé) tout en reculant d'un pas. Marteau du même bras, et coup de poing direct de l'autre bras.
-  Niveau moyen : défense extérieure en cuillère de l'un ou l'autre bras (préférentiellement côté mort) avec légère esquive sur le côté et contre-attaque presque ensemble en coup de poing de l'autre bras.

## 10. DÉFENSE CONTRE UN ENERCLEMENT D'UN GROUPE :



-  Se protéger la tête en levant un coude puis sortir avec les bras tendus, poings fermés, tête rentrée dans les épaules.

## 11. DÉFENSE SUR SAISIE DE TÊTE EN GUILLOTINE

L'attaquant commence par donner un uppercut au corps (afin de justifier cet étranglement).

-  Dégrafage et frappe simultanée aux parties avec la paume de main, puis monter le coude vers le haut et frapper à la gorge avec la main ouverte, coup de pied direct aux parties et enchaînement éventuel de contre-attaques.

## 12. DÉFENSE SUR DOUBLE NELSON





-  Prévention : dès que l'agresseur passe ses bras, serrer les coudes et enchaîner plusieurs coups de coudes arrières.
-  Défense par saisie et torsion du ou des doigts en se retournant puis contre-attaques.

## 13. UTILISATION DU COUTEAU EN ATTAQUE



Apprentissage des différentes attaques : de haut en bas (pic à glace), de bas en haut (orientale), en piqué et en coup croisé. (Sous forme shadow boxing)

## 14. DÉSARMEMENT D'UN COUTEAU


Partir avec le poignet déjà saisi.


-  Effectuer une frappe sur le dos de la main puis tirer immédiatement sur les doigts pour récupérer le couteau.
-  Clé de cavalier : effectuer une pression sur le dos de la main puis tirer sur les doigts.
-  Clé de poignet extérieure « en vrille »
-  Clé de poignet extérieure « en vrille » avec l'avant-bras ou le coude (dans le cas où vous ne pouvez pas vous servir de votre main).

## 15. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU EN PIQUÉ


-  A distance moyenne ou longue : esquive du buste vers l'arrière et coup de pied direct au plexus ou au menton.
-  A distance courte, niveau visage : défense intérieure de l'avant-bras en avançant **côté « mort »** et saisie immédiate de l'avant-bras. Contre en coup de poing de l'autre bras.


Puis saisie du poignet avec les 2 mains et contre en coup de pied ou genou direct aux parties

 *A distance courte, niveau visage* : défense intérieure de l'avant-bras en avançant **côté « vif »** et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main. Coups de genou aux parties. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.


 *A distance courte, niveau buste* : défense type 360°, contre-attaque simultanée en pique aux yeux, saisie du bras armé en l'enroulant, coups de genou. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.


## 16. DÉFENSES CONTRE 1 ATTAQUE TYPE 360 AU COUTEAU NIVEAU COEUR

 *A distance moyenne ou longue* : esquive du buste vers l'arrière et coup de pied direct au plexus ou au menton.

 *A distance courte* : défense type 360° avec contre simultané en pique aux yeux, saisie immédiate du bras armé en tendant le bras, coups de genoux. Récupérer l'arme.


## 17. DÉFENSES CONTRE ATTAQUE AU BATON


 *En pique, niveau moyen* : défense intérieure de la paume et avancée en diagonale. Prise du bâton avec l'autre main et coup de pied direct aux parties. Selon la distance, possibilité de coup de poing direct avant le coup de pied. Récupérer l'arme.

 *Attaque circulaire de côté à 2 mains (« bête de base-ball »)* : double-blocage en avançant (le pied du côté attaqué avance), main avant vers le bas et main arrière vers le haut. Enrouler et bloquer la main qui tient le bâton. Coup de coude puis coup de genou aux parties. Récupérer l'arme.


 *Attaque circulaire de côté basse* : blocage avec le tibia sur le bras en avançant, saisie du bras armé et contre-attaques.


## 18. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU


 *De face, au corps, à proximité immédiate* (ou au maximum à distance de votre bras tendu) : défense côté mort. Tendez votre bras et attrapez l'arme par le canon, pouce vers le bas, et détournez le pistolet vers le côté (arme parallèle au sol). Esquive simultanée du corps. Coup de poing direct au menton. Récupérer l'arme

 *Arrière, au corps, à proximité immédiate*. Détournez l'avant-bras de l'agresseur et déplacez-vous en avant tout en enroulant le bras de l'agresseur. Coup de coude ou coup de poing selon la distance. Récupérer l'arme.


## 19. SOL

 Techniques de déséquilibres ou clé de jambe, contre un agresseur debout.

 Contre un agresseur assis sur-soi qui frappent en coup de poings directs : défenses intérieures, saisie d'un bras de l'agresseur, ponter et contre-attaques.

 Défense contre étranglement, l'agresseur étant entre les jambes, dégrafage d'une main et frappe simultanée à la gorge, se décaler sur le côté en ciseau et frappe coup de talon au visage. Terminer avec plusieurs coups de pieds et se relever.


## 20. « ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE »

 Sur attaques de bases, fortes, (u.v. self-défense de la jaune à marron), chacun son tour. Inclure une saisie ou étranglement ou ceinturage toutes les 3 ou 4 attaques environ, avec signe de la main au préalable. Exercice pouvant être fait avec des mitaines type « MMA »




## U.V. 3 COMBATS



### **21. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES MOYENS OU HAUTS**

 En garde de combat, double-blocage avec les avant-bras, l'un en bas, l'autre en haut, en avançant en diagonale avant et 3 sorties possibles : contre-attaques / fauchage / attraper la jambe de l'adversaire et projection.


### **22. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIEDS CIRCULAIRES EN REVERS MOYENS OU HAUTS**

 En garde de combat, double-blocage avec les avant-bras poings fermés, l'un en bas, l'autre en haut, en avançant en diagonale avant et 3 sorties possibles : contre-attaque / fauchage / attraper la jambe de l'adversaire et projection.

### **23. DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIEDS DIRECTS NIVEAU MOYEN**

-  Changement de pied sur le côté (esquive). Possibilité de mettre un bras en protection. Coup de pied direct en contre.
-  Coup de poing simultané en décalant sur le côté droit ou gauche (travail en contre). Possibilité de mettre un bras en protection.

### **24. DÉFENSE CONTRE 3 ASSAILLANTS :**

 Contre des attaques couteau, bâton, saisies, étranglements et attaques au Pao.

### **25. SHADOW BOXING :**

 épreuve de 2min. Minimum 10 coups de pieds dont 2 en contraction, avec maintien tendu 1sec minimum. Minimum 1 chute.



### **26. COMBAT D'INTENSITÉ FORTE**

 2x 2 minutes avec 30 sec de repos en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage.



# CEINTURE NOIRE 1<sup>ER</sup> DAN

## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

### 1. PROJECTIONS

-  Après un coup de l'avant-bras à la nuque, projection avec saisie de la tête derrière le crâne, terminer par une clé de coude au sol.
-  Après blocage d'un crochet droit et contre en uppercut, faire une manchette inversée et projection avec saisie de la tête par devant, terminer par une clé de coude au sol.

### 2. TECHNIQUES SUR PARTENAIRES



-  Sur partenaire immobile. Vous vous déplacez, autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles. 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. . Enchaînements des techniques d'attaques de pieds, poings, coudes etc. du programme de la ceinture jaune à marron. Vous devez savoir enchaîner 2 ou 3 techniques à différents rythmes (naturel, cassé, très cassé...)  
Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu. 10 techniques différentes.
-  Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue). En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la noire) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact) ). 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques. Sur 1 coup aux parties, le partenaire joue le rôle en s'abaissant ; sur un coup au ventre, il peut reculer. Ainsi, vous devez réajuster la distance.

## U.V.2 SELF-DEFENSE

### 3. DÉFENSE CONTRE ENCHAÎNEMENT COUP DE PIED DIRECT ET COUP DE POING


En semi-passif, contre un coup de pied direct aux parties génitales suivi d'un coup de poing direct au visage, défense stop-kick en déviation, immédiatement suivi d'un blocage intérieur avec l'avant-bras (coude rentré vers l'intérieur), crochetage du bras et contre-attaques en coups de poing.



### 4. DÉGAGEMENT DE CEINTURAGES AVEC POUSSÉE

-  *Ceinturage arrière en poussant, bras pris* : projection avant, puis en retombant sur l'attaquant frappe aux parties, se relever.
-  *Ceinturage arrière en poussant, bras libres* : projection avant, puis en retombant sur l'attaquant frappe aux parties, se relever.




### 5. DÉFENSES CONTRE MENACE AU COUTEAU à LA GORGE DE FACE

La menace est effectuée soit « doigts vers le bas » soit « doigts vers le haut ». Le principe de défense est le même, seul l'axe de déviation change.






-  *distance très proche*. Avec vos 2 mains, déviez le bras armé, tout en le saisissant. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied aux parties et désarmement.

-  *distance proche, « doigts vers le bas ».* Avec votre main gauche, déviez le bras armé, tout en le saisissant. Contre-attaque « presque-ensemble » en coup de poing droit au visage. Coup de pied aux parties et désarmement.
-  *distance proche ou moyenne.* Avec vos 2 mains, déviez le bras armé, tout en le saisissant. Contre-attaque simultanée en coup de pied aux parties (ou tibia).

## 6. DÉFENSES CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 ATTAQUES AU COUTEAU EN SLASH HORIZONTALES



-  *Enchaînement type « doigts vers le haut puis vers le bas » :*  
 Esquive du buste vers l'arrière sur la 1<sup>ère</sup> attaque, puis double-blocage haut avec les avant-bras. Saisie immédiate du bras armé (avec votre bras avant) et contre-attaque en coup de poing direct de l'autre bras puis coup de pied direct. Désarmer ou, si l'agresseur lâche le couteau, partir en repoussant l'attaquant.
-  *Enchaînement type « doigts vers le haut puis vers le bas » :*  
 Dès la 1<sup>ère</sup> attaque (dès l'amorce du mouvement circulaire de l'agresseur), défense type 360° et enchaînement classique au 360.
-  *Enchaînement type « doigts vers le bas puis vers le haut » :*  
 Esquive du buste vers l'arrière sur la 1<sup>ère</sup> attaque, puis défense type 360° sur la 2<sup>ème</sup> attaque et enchaînement classique au 360.

## 7. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU VARIÉES VENANT D'ANGLES DIFFÉRENTS


-  *A distance moyenne ou longue :* défenses en coups de pieds.
- A distance courte*  
*Pour le détail des enchaînements type 360, se reporter aux ceintures bleues et marron*
-  « pic à glace » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque
  - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
  - Vous êtes sur son côté mort : votre 2<sup>ème</sup> main vient immédiatement saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras
-  « orientale » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque
  - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
  - Vous êtes sur son côté mort : votre 2<sup>ème</sup> main vient immédiatement bloquer en 360 (soit 2 blocages 360) puis saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras
-  « Piqué, haut » :
  - Côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et saisie immédiate de l'avant-bras. Contre en coup de poing de l'autre bras.
  - Côté vif : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main
-  « Coup circulaire à la gorge »
  - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360

- Vous êtes sur son côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main




## 8. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BATON

-  *Contre une attaque type coup de cross, à 2 mains (bras droit devant) : blocage intérieur avec l'avant-bras gauche (coude rentré vers l'intérieur) et contre en marteau de la même main. En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main, puis coup de genou aux parties. Récupérer le bâton à 2 mains.*
-  *En pique, niveau bas, esquive du côté du bras arrière de l'attaquant : défense intérieure de la paume de main, bras tendu et avancée en diagonale. Puis, en prévention d'une éventuelle attaque type coup de cross, bloquer le bâton avec les 2 avant-bras (sur la partie musculaire, vos paumes font fasses à l'adversaire), coup de pied direct aux parties (de la jambe avant ou arrière selon la distance et le gabarit) et prise de l'arme des deux mains. Récupérer le bâton.*

## 9. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON DANS DES ANGLES DIFFÉRENTS




-  Défenses contre coups de bâton de haut en bas et circulaires à différents niveaux. Les attaques viennent de face, côté, arrière. Les défenses utilisées gardent les mêmes principes généraux que pour les attaques au bâton de face.

## 10. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU

-  *De face, à la tête, au contact. Saisie du canon avec vos 2 mains, par en-dessous, et tendez les bras vers le haut et l'avant. Coup de pied direct aux parties.*
-  *De côté, derrière le coude : détournez le pistolet avec votre bras et enroulez l'avant-bras de l'agresseur. Coup de coude (ou poing selon la distance) puis coup de genou. Récupérer l'arme.*
-  *De côté, devant le coude : détournez la main de l'agresseur en saisissant son poignet (pouce vers le haut), tout en reculant d'un pas (de la jambe avant). L'autre main saisit le canon (pouce vers le haut), poussez le pistolet vers l'agresseur et récupérer l'arme.*

## 11. SOL

**Dégagement des prises de mains au sol**, l'agresseur est assis sur la victime, elle-même sur le dos :

-  *Les bras sont à hauteur des épaules : tirer un bras vers le bas et l'autre vers le haut, pontage du côté où l'agresseur est déséquilibré, avec projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Contre-attaques.*
-  *Les bras sont à hauteur de la tête ou dessus : rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en pontant l'agresseur sur le côté. Terminer par une clé de coude*
-  *Etranglement arrière, assis (vos jambes sont libres) : lancer vos 2 mains vers les yeux de l'agresseur, saisir et abaisser le poignet. Penchez-vous vers l'arrière, sur votre épaule gauche (pour un étranglement avec le bras droit). Retournez-vous et sortez en faisant une clé d'épaule.*

## 12. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING (SYNTHESE)

Les défenses utilisées sont celles vues dans le programme de la ceinture jaune à marron. Vous devez varier vos défenses, montrant un timing différent (« presque-ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...). Vous effectuez au minimum 3 contre-attaques.

Attaques annoncées à l'avance (en attendant 2 sec minimum avant l'attaque, ordre non imposé), en garde semi-passive, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras arrière

- crochet au visage bras avant et arrière
- crochet au corps bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière
- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière
- coup de pied de côté niveau bas avant et arrière
- coup de pied de côté niveau corps avant et arrière

### 13. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET DÉFENSES AU SOL (SYNTHESE)

Contre 2 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).

Pour les attaques au sol, le jury vous précisera d'aller au sol en fin de prestation.

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.

Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif.

Départ debout position passive, puis allongé sur le dos.

Entre chaque attaque, 1 à 2 sec d'arrêt.


*Durée : 1 mn*


### 14. TECHNIQUES AVEC ARME (SYNTHESE)

 Défense contre 2 attaquants armés et 1 avec pao.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : couteau (attaque et non menace), bâton.

*Durée : 1 mn*

 Pistolet : 4 menaces : de face au corps / de face à la tête / de côté devant le coude / de côté derrière le coude

 Couteau : 3 menaces simples, différents angles et distance. Départ position debout, menace statique.

*Durée : 1 mn*

## U.V. 3 COMBAT

### 15. SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou...

Déplacements différents (différents directions : sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière / différents types : pas chassé, pas glissé...), chutes, esquives...

Toutes les techniques sont effectuées avec justesse.

Vous effectuerez au minimum 10 coups de pieds variés, dont 2 en contraction arrêté jambe tendue 1 sec minimum et 1 chute au minimum.

*Durée : 2mn30 maxi*

*Adapté pour les + de 50 ans : 1 mn 45*

### 16. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE

Contre 1 attaquant.

Avec mitaines type « MMA »

Vous devez savoir enchaîner différentes techniques, aussi bien dans le panel des techniques « pieds-poings » sportif, que dans celui du krav-maga. Vous pouvez donc inclure des saisies, étranglements, projections, des immobilisations, des clés etc. L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle.

*Durée : 2 mn.*

### 17. COMBAT DUR

En respectant les règles énoncées par le jury. Avec gants de boxe, mini 12oz.

*Durée : 2 rounds de 2 min, avec 30 sec de repos entre chaque.*