

# Techniques Ceinture jaune

u.v. techniques de base

**Toutes les techniques sont réalisées dans le vide**

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 paume de la main : en position de garde semi-passive

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

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 position de 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

U.v. Self Défense

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

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

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

- ☐ 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.

10. Défense stop-kick 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 intérieure 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 (obligatoirement proches).

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

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

- ☐ Dégrafage 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, puis s'éloigner en scannant.

14. **DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT DE** coté:

- ☐ Dégrafage d'une main de l'agresseur et frappe simultanée aux parties, coup de coude remontant au menton. S'éloigner en scannant.

15. **UTILISATION D'Objets** communs :

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

16. **DÉGAGEMENT D'UNE SAISIE DE VESTE D'U**ne 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 D'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.