

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.

Techniques Ceinture orange

U.V. Techniques de Base

- 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
 - 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
 - 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

U.V. Self-Défense

- 7) défense contre coup de poing direct :
L'attaquant et le défenseur sont en garde de combat.
 - Contre un direct du droit au visage, défense intérieure de la paume de la main gauche et contre « presqu'ensemble » en direct du droit.
 - Contre un direct du droit au visage, défense intérieure avec l'avant-bras gauche, suivi de 2 coups de poing direct (droit puis gauche)
 - Même défense contre un direct au corps, avec légère flexion de jambes
- 8) Défense stop-kick contre coup de pied direct aux parties
 - En garde combat, contre un coup de pied direct de la jambe arrière, coup de pied d'arrêt de la jambe arrière avec le talon à l'intérieur, suivi de 2 coups de poing direct (droit puis gauche)
- 9) Esquives et contres sur coup de poing direct droit ou gauche :
 - En position passive, esquive du buste vers l'arrière et coup de pied direct aux parties.

- En garde combat, esquive du buste sur le côté droit et contre en paume de main gauche.
- En garde combat, esquive du buste sur le côté gauche et contre en paume de main droite.

10) dégagements des prises de mains :

Différentes saisies, avec une main ou deux mains, sur une main ou deux mains. Sorties « diplomatiques »

11) dégagement contre une saisie de tête de côté :

- Frappe main ouverte (main opposée aux parties génitales. 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. Tout en amenant l'agresseur au sol.

12) **DÉGAGEMENT D'ÉTRANGLEMENT** avec déséquilibre :

- *De face poussé vers l'arrière* : stabiliser d'un pas tout en pivotant, un bras monte puis s'abaisse avec le coude et enchaîne avec frappe marteau puis direct de l'autre bras
- *Arrière poussé vers l'avant* : stabiliser d'un pas tout en pivotant, un bras monte 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 diplomatique)
- *Arrière tiré vers l'arrière* : dégrafage de 1 ou 2 poignets, demi-tour et contres en coups de poing direct.

13) défenses type 360 contre des attaques au couteau :

L'attaquant et le défenseur sont en position semi-passive (obligatoirement proches).

- En semi-passif, défenses extérieures avec l'avant-bras contre des attaques circulaires au couteau, agresseur de face, venant de tous les angles sur 360° et contre-attaque simultanée au visage (poing ou paume)

14) **UTILISATION D'OBJETS** communs :

Utilisation d'objets communs (préventif, défensif ou devenant arme) pour se protéger d'une attaque au couteau de face.

15) 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

U.V. COMBAT

- Combinaisons d'attaques simples sur un pao
- Déplacements combat : sautillé, sursaut, pas chassé, pas en avançant, idem avec coup de poing/pied du côté avant.
- Combat lent et souple, d'initiation.
- Shadow Boxing : Attaquer dans toutes les directions en utilisant toutes les techniques précédentes et de la ceinture jaune, 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. techniques avancées

1. Chutes :

- 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. 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*)

3. techniques avec partenaire

En garde de combat, votre partenaire est immobile en position passive, effectuez 10 techniques différentes (de la jaune à la verte), une à la fois (sans enchaînement), avec déplacement si nécessaire pour être à la bonne distance, en tournant autour de votre partenaire.

u.v. self-défense

4. Défense contre coup de poing

- En garde de combat, contre un direct du droit au visage, défense intérieure avec l'avant-bras gauche (coude vrillé vers l'extérieur) 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.
- En garde de combat, contre un crochet visage, défense extérieure de l'avant-bras (poing fermé) et contre-attaque simultanée en uppercut avec esquive.

5. Défense contre coup de pied direct bas

- 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
- Attaquant et défenseur en position passive, défense interne avec la paume de la main avec légère esquive sur le côté et contre-attaque direct de l'autre bras.

6. Défense contre un coup de pied direct niveau moyen

- En semi-passif, 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.

7. 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 a la position de l'agresseur)
- *de dos*: 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/genou latéral génitales.

- ☐ *de côté distance derrière le coude* : défense avec la paume de la main (vers l'arrière) et coup de pied/genou latéral génitales

8. 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 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.

9. Défense contre ceinturages bras libres

- ☐ *Ceinturage d'un agresseur ayant la tête haute et de face* : pouces dans les yeux, suivi de marteau au sternum.
- ☐ *Ceinturage d'un agresseur ayant la tête collée au corps* : coup de genou aux parties génitales en se stabilisant et tout en saisissant les omoplates, puis frappe coup de coude (sur la nuque) et marteau. Si le ceinturage est trop bas pour pouvoir faire un coup de genou, faire immédiatement le coup de coude.
- ☐ *Ceinturage de dos* : sortie diplomatique : frappe sur le dos de la main avec la phalange, saisir un ou deux doigts, demi-tour et clé de doigts.
- ☐ *Ceinturage de dos* : sortie non diplomatique : frappe coups de coude arrière à la tête en alternant droite/gauche, se retourner et coups de genou.

10. Défense contre ceinturage bras pris

- ☐ *Ceinturage 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...
- ☐ *Ceinturage 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.
- ☐ *Ceinturage 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 sur un bras de l'agresseur. Coups de genou aux parties.

11. Sol :

- ☐ Contre un étranglement, agresseur à genou sur le côté : dégrafage d'un poignet de l'agresseur et frappe, avec les doigts simultanée, à la gorge, repousser l'agresseur en plaçant un genou au niveau du buste puis coup de pied visage avec la jambe opposée.
- ☐ Défense contre un étranglement avec l'adversaire sur soi « à cheval » : dégrafage des 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.

U.V. Combats

- ☐ Shadow Boxing : épreuve d'1 min.
- ☐ **En garde combat, 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.
- ☐ **En garde combat, 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.
- ☐ Défense contre 2 assaillants en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des saisies, étranglements et attaques au pao.
- ☐ Combat d'intensité moyenne, de 2x 2 minutes avec 30 sec de repos en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage.




Techniques Ceinture bleue

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

U.V. TECHNIQUES AVANCÉES.

Départ avec ou sans garde.



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'extérieur et en arrière (Osotogari)
-  Fauchage en coup de pied circulaire de la jambe avant (déséquilibre).
-  Fauchage en coup de pied circulaire de la jambe arrière.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas.
-  Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut (possibilité en fauchant les 2 jambes).

5. projections principales :

-  Projection de hanche
-  Projection d'épaule



6. techniques avec partenaire

En garde de combat, votre partenaire est immobile en position passive, effectuez 10 techniques, en enchaînement, de la ceinture jaune à bleue, avec déplacement si nécessaire pour être à la bonne distance, en tournant autour de votre partenaire.



U.V. SELF-DEFENSE

En semi-passif




7. défense contre coup de poing direct au corps :

-  Défense extérieure en cuillère de l'un au l'autre bras et contre-attaque « presque ensemble » en coup de poing.
-  Défense en blocage dur type 360 et contre-attaque simultanée en coup de poing.

8. défenses contre coup de pied direct :

-  Niveau moyen/bas : défense en piqué (déviation) avec l'un ou l'autre bras (de préférence côté mort) et contre-attaque presque ensemble en coup de poing de l'autre bras.
-  Niveau plexus ou visage : défense intérieure avec l'avant-bras gauche (poing fermé) et marteau du même bras.

9. défenses contre coup de pieds circulaires moyens ou hauts

-  Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, sur-place et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.
-  Blocage extérieure avec l'avant-bras, poing fermé, tout en avançant en diagonale avant et contre-attaque en coup de pied direct aux parties.
-  Blocage avec les 2 avant-bras (mains « en godet ») vers le haut, sur la partie musculaire interne, puis marteau du bras avant.

10. défense contre coup de pieds circulaires bas

- 09 En garde de combat, défense stop-kick avec le tibia de la jambe avant, vers l'extérieur ou l'intérieur selon l'attaque et contre-attaques.
- 09 En garde de combat, défense 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

- 09 *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.
- 09 *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.
- 09 *Niveau plexus* : défense intérieure avec l'avant-bras poing fermé, suivi d'un marteau du même bras, puis coup de poing direct de l'autre bras.

12. défense contre une agression arrière avec la main qui obstrue la bouche

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

13. Défense contre ceinturage

- 09 **De côté, bras pris** : une main frappe aux parties, l'autre saisie simultanément le bras de l'agresseur, avancer en frappant coup de tête puis coups de genou. Sortir le bras arrière et frapper en s'éloignant.
- 09 **De côté, bras libres** : coups de coude et marteau de la main.
- 09 **De face en soulevant, bras pris** : crochetage avec une jambe et frappe en coup de genou aux parties avec l'autre jambe. Contre-attaques ou fuite.
- 09 **De face en soulevant, bras libres** : pouces dans les yeux, puis frappes en marteau au sternum ou au visage.
- 09 **De dos en soulevant, bras pris** : crochetage avec une jambe et frappe arrière aux parties avec le talon de l'autre jambe. Coup de pied direct arrière dès que le ceinturage est relâché.
- 09 **De dos en soulevant, bras libres** : coups de coude arrière puis coup de pied direct arrière dès que ceinturage est relâchée.

14. Défense contre attaque baton de haut en bas

- 09 Défense piquée 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.
- 09 Défense piquée 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. Dégagement de saisie de veste :

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

16. Sol : Défense contre prise de cou sur le côté

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

- 02 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.
- 02 avec *les 2 bras libres* : décaler les pieds sur le côté, ponter pour mettre les doigts dans les yeux 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.
- 02 Avec *l'agresseur ayant la tête très basse* : plusieurs frappes avec la paume de la main sur la nuque, se retourner puis aller vers l'avant pour effectuer une clé d'épaule.

U.V. Combats

17. défense contre enchainement de 2 coups de poing direct :

- 02 2 défenses (intérieures ou extérieures) avec les 2 mains, l'une après l'autre et contre-attaques.
- 02 2 défenses avec la même main (intérieure/extérieure).
- 02 Retrait du buste vers l'arrière sur le 1^{er} coup de poing puis défense intérieure ou extérieure et contre-attaques.

18. défense contre combinaisons de coups de poing direct et circulaire

En garde de combat, utiliser des défenses extérieures et intérieures.

- 02 2 défenses avec la même main.
- 02 2 défenses avec les 2 mains.

20. 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).

21. stratégies de combat

- 02 Défense contre 3 assaillants en utilisant toutes les défenses vues jusqu'à présents, contre des attaques bâton, saisies, étranglements et attaques au po. Epreuve de 1 min chacun, sans repos.
- 02 Shadow boxing : épreuve de 1min30.
- 02 Combat d'intensité forte, de 2x 2 minutes avec 30 sec de repos en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage.

Techniques Ceinture marron

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

U.V. TECHNIQUES AVANCÉES.

Départ avec ou sans garde.

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. Différentes attaques

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

3. 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.

4. projections principales

- Projection de jambe par l'intérieur de la cuisse (Uchi Mata)
- 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.

U.V. SELF-DEFENSE

En semi-passif

5. 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.

6. Défense sur saisie de tête en guillotina

L'attaquant commence par donner un coup de poing au corps.

- 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 et enchaînement éventuel de contre-attaques.

7. 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.

8. 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)
9. **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.
10. Défenses contre attaque au couteau pic à glace
- ☐ *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 coup de poing direct, saisie immédiate du bras armé, coups de genoux. Puis selon la situation : récupérer l'arme ou si l'attaquant lâche le couteau, repousser l'attaquant et partir.
11. Défenses contre attaque au couteau orientale
- ☐ *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 coup de poing direct visage, 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.
12. 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* : 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 direct aux parties
 - ☐ *A distance courte* : 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.
13. Défenses contre 1 attaque au couteau en slash (**doigts vers le haut**)
- ☐ *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 coup de poing direct, saisie immédiate du bras armé, coups de genoux. Récupérer l'arme.
14. 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 (« 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 en avançant, saisie du bras armé et contre-attaques.

15. Neutralisation **D'UNE MENACE AVEC ARME** à feu

- ☐ Contre une menace de face, au corps, à proximité immédiate ou au maximum à distance d'un 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. Foncez en avant tout en pesant sur le pistolet et coup de poing direct au menton. Récupérer l'arme
- ☐ Contre une menace arrière, au corps, à proximité immédiate. Défense côté vif. Détournez l'avant-bras de l'agresseur et déplacez-vous en avant vers le côté vif du tireur. Votre main enroule fermement l'avant-bras de votre agresseur. Coup de coude ou coup de poing selon la distance. Récupérer l'arme.

16. Sol

- ☐ Exercices de contre-attaques en coup de pied contre un agresseur debout.
- ☐ 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.

U.V. Combats

17. 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.

18. défense contre coup de pieds circulaires en revers

- ☐ 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.

19. 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.

20. Stratégies de combats :

- ☐ Défense contre 3 assaillants contre des attaques couteau, bâton, saisies, étranglements et attaques au pao.
- ☐ Shadow boxing : épreuve de 2min.
- ☐ Combat d'intensité forte, de 2x 2 minutes avec 30 sec de repos en respectant les consignes de sécurité énoncées lors du passage.

Ceinture noire 1^{er} dan

TRONC COMMUN

1. Techniques de base

Avec partenaire, depuis les 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. Vous vous déplacez autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles. 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.
2. Shadow boxing

Epreuve de 2mn30. 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, par exemple poing bien fermé sur un coup de poing, doigts serrés sur une paume de main ...
3. Défenses contre attaques pied/poing

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. De temps en temps, vous pouvez terminer par une projection, un fauchage ou une clé d'immobilisation.

 - Attaques annoncées à l'avance (ordre non imposé), en garde de combat, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :
 - coup de poing direct au visage droit et gauche
 - coup de poing direct au corps droit et gauche
 - crochet au visage droit et gauche
 - coup de pied direct aux parties droit et gauche
 - coup de pied direct au corps droit et gauche
 - coup de pied direct au visage droit ou gauche
 - coup de pied circulaire bas droit et gauche
 - coup de pied circulaire au corps droit et gauche
 - coup de pied circulaire visage droit et gauche
 - Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 6 attaques différentes.
4. Défenses contre étranglements/ceinturages/saisies

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages et saisies, du programme de la ceinture jaune à marron. Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles. De temps en temps, vous pouvez terminer par une projection, un fauchage ou une clé d'immobilisation.

Vous devez réagir selon la distance d'attaque de l'agresseur.
5. Défenses au sol

Défenses contre toutes les attaques au sol du programme de la ceinture jaune à marron. Les attaques ne sont pas annoncées à l'avance.

TRONC Spécifique

1. 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 pris* : mettez une jambe en barrage et 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.
- *Ceinturage arrière en poussant, bras libres* : mettez une jambe en barrage et projection avant, puis en retombant sur l'attaquant frappe aux parties, se relever.
- *Ceinturage avant, bras libres, avec poussée* : avant de se faire saisir, effectuez une contre-attaque avec l'avant-bras, à l'arrière du crâne, tout en pivotant vers l'arrière. Puis enrouler sa tête avec votre bras et projection de la tête.

2. Dégagement de saisie de tête de côté avec déséquilibre

- L'agresseur cherche à vous emmener au sol. Mouvement de chute en tournant et projection avant.
- L'agresseur effectue une pression vers l'arrière sur les cervicales : passez une jambe entre ses 2 jambes, tout en fléchissant. Attraper son épaule et faire une chute arrière plaquée.

3. Défenses contre menace au couteau à la gorge de face

- L'agresseur tiens le couteau « *doigts vers le bas* », *distance très proche*. Votre main gauche dévie et saisit le poignet de l'agresseur. Votre main droite dévie et saisit le poignet de l'agresseur. La main droite vient immédiatement saisir le poignet de l'agresseur. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied aux parties et désarmement.
- L'agresseur tiens le couteau « *doigts vers le bas* », *distance moyenne*. Votre main gauche dévie et saisit le poignet de l'agresseur. En même temps, faire une rotation du buste, un pas en diagonale avant gauche et coup de poing au visage, tout en maintenant fermement la saisie. Votre deuxième main vient saisir également le poignet de l'agresseur. Coup de pied aux parties et désarmement.
- L'agresseur tiens le couteau « *doigts vers le bas* », *distance moyenne*. Votre main gauche dévie et saisit le poignet de l'agresseur. La main droite vient immédiatement saisir le poignet de l'agresseur. Contre-attaque simultanée en coup de pied aux parties (ou tibia).
- L'agresseur tiens le couteau « *doigts vers le haut* ». Votre main droite dévie et saisit le poignet de l'agresseur. Votre deuxième main vient saisir également le poignet de l'agresseur. En même temps, faire une rotation du buste, un pas en diagonale avant gauche et coup de pied aux parties, tout en maintenant fermement la saisie (selon la distance, le coup de pied pourra être un coup de genou ou un coup de pied avec le tibia). Désarmement.

4. Défenses contre attaques au couteau en slash

- *Sur 2 attaques croisées (aller-retour) horizontales (« doigts vers le haut puis vers le bas »)* : esquive du buste vers l'arrière sur la 1^{ère} attaque, puis double-blocage haut avec les avant-bras, saisie et contrôle du bras armé avec la main gauche et contre-attaque en coup de poing direct du droit, coup de pied direct et désarmer ou partir en repoussant l'attaquant.
- *Sur 2 attaques croisées (aller-retour) horizontales (« doigts vers le bas puis vers le haut »)* : esquive du buste vers l'arrière sur la 1^{ère} attaque, puis double-blocage haut avec les avant-bras, contre-attaque en coup de marteau du bras droit et saisie simultanée du bras armé avec la main gauche. Coup de pied direct et désarmer ou partir en repoussant l'attaquant.

5. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU VARIÉES VENANT D'ANGLES

différents

- 01 A longue distance, utiliser les défenses générales en coups de pieds. Le coup de pied doit impacter quand l'agresseur commence son mouvement.
- 02 Sur des attaques venant de côté, par surprise. Faire un blocage type 360 avec une esquive arrière du corps. Contre « presque-ensemble » en coup de pied aux parties ou dans le genou. S'enfuir.
- 03 Attaque soudaine, « pic à glace », sur votre côté gauche (l'agresseur tient le couteau de sa main droite). Blocage type 360° de votre bras gauche en rentrant légèrement la tête dans vos épaules. Contre-attaque en coup de poing direct droit tout en tournant votre corps face à l'attaquant. Effectuez un pas en avant s'il le faut. Saisie de la main armée. Coup de genou dans les parties. Désarmement.
- 04 Attaque soudaine, « pic à glace », sur votre côté droit (l'agresseur tient le couteau de sa main droite). Blocage type 360° de votre bras droit en rentrant légèrement la tête dans vos épaules. Avancer légèrement votre pied (meilleure esquive de corps). Continuez en poussant sur l'avant-bras de l'agresseur. Votre main gauche vient immédiatement saisir le poignet du bras armé, et administrez un coup de poing direct du droit. Coup de genou aux parties. Désarmement.
- 05 Attaque soudaine, « orientale », sur votre côté gauche (l'agresseur tient le couteau de sa main droite). Blocage type 360° de votre bras gauche tout en décalant les hanches. Contre-attaque en coup de poing direct droit tout en tournant votre corps face à l'attaquant. Effectuez un pas en avant s'il le faut. Saisie de la main armée en enroulant. Coup de genou dans les parties. Désarmement.
- 06 Attaque soudaine, « orientale », sur votre côté droit (l'agresseur tient le couteau de sa main droite). Blocage type 360° de votre bras droit. Immédiatement blocage 360 avec votre bras gauche, tout en maintenant la pression sur l'avant-bras de l'agresseur. Saisir le poignet du bras armé et administrez un coup de poing direct du droit. Coup de pied aux parties. Désarmement.
- 07 Attaque soudaine en piqué haute, l'attaquant est droitier, sur votre diagonale avant gauche. Défense intérieure de l'avant-bras gauche, tout en reculant légèrement votre corps (sortie de l'axe). Saisie immédiate du bras armé et coup de poing direct du droit. Désarmement.
- 08 Attaque soudaine en piqué haute, l'attaquant est droitier, sur votre diagonale avant droite. Défense intérieure de l'avant-bras tout en reculant votre corps. Contre-attaque en marteau de la main droite tout en saisissant simultanément avec votre main gauche le poignet du bras armé.
- 09 Attaque soudaine en coup circulaire à la gorge, sur votre côté droit (attaquant droitier). Blocage type 360 de l'avant-bras droit tout en reculant votre corps. Contre-attaque en marteau de la main droite tout en saisissant simultanément avec votre main gauche le poignet du bras armé.

6. Défenses contre attaques au bâton

- 01 *Contre une attaque de haut en bas, circulaire (type coup de cross), à 2 mains (bras droit devant) : parade intérieure de la main gauche sur l'avant bras de l'attaquant, saisie du bâton avec la main droite, coup du marteau du gauche, puis coup de genou aux parties. Récupérer le bâton à 2 mains.*
- 02 *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 faces 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.*

- ☐ Contre un étranglement de face : bloquer le bâton avant l'étranglement, avec les 2 avant-bras (sur la partie musculaire interne), repousser tout en abaissant et saisissant le bâton. Coup de pied aux parties. Récupérer l'arme.

7. 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.

8. Neutralisation **D'UNE MENACE AVEC ARME** à feu

- ☐ Contre une menace de face, au corps, à distance (un peu au-delà de la portée de votre bras) : défense **côté vif**. 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. Foncez en avant tout en pesant sur le pistolet et coup de poing direct au menton. Cette même main vient saisir la partie arrière du pistolet (chien) et tournez le pistolet de 90°. Puis tirez l'arme horizontalement, hors de la main de l'agresseur. Eloignez-vous tout en gardant votre agresseur dans la ligne de tir.
- ☐ Contre une menace de face, à la tête, au contact. Saisit 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.
- ☐ Menace de côté, derrière le coude : détournez le pistolet avec votre bras et enrroulez l'avant-bras de l'agresseur. En même temps, tournez votre corps vers le tireur. Coup de coude (ou poing selon la distance) puis coup de genou. Récupérer l'arme.
- ☐ Menace 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. L'autre main saisit le canon (pouce vers le haut), poussez le pistolet vers l'agresseur et récupérer l'arme.
- ☐ Menace à la tête, de face, au contact, étant à genoux : Saisit du canon avec vos 2 mains, par en-dessous, et tendez les bras vers le haut et l'avant. Basculer vers l'arrière et se relevez tout en mettant en joue.

9. 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.

10. Combat / tactique

- ☐ Défense contre plusieurs assaillants, sur des attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : couteau (attaque/menace), bâton, pistolet, étranglements, ceinturages, saisies, attaques pied/poing.
- ☐ Combat d'intensité forte, en respectant les règles énoncées par le jury. 2 x 2 min, avec 30 sec de repos entre chaque.