

## Techniques Ceinture jaune

### **A – Les chutes :**

Chute avant amortie .

Chute arrière amortie.

Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.

Chute sur le côté amortie.

### **B – Positions de garde :**

Position de garde générale.

Déplacements toutes directions.

Position de garde au sol.

Déplacement en garde au sol.

### **C – Coups de poing directs :**

Direct du gauche au menton.

Direct du droit au menton.

Direct gauche ou droite en avançant ou en reculant.

Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.

Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.

Enchaînement de tous les directs.

*->L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles écartement du bassin).*

### **D– Coups de coude:**

Coups de coude verticaux et horizontaux.

Coup de coude contre plusieurs adversaires.

### **E – Différents coup : Position neutre et en garde**

Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.

Uppercut du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.

Coup de poing revers tourné(bras arrière).

Coup direct avec le poing retourné (bras avant).

Coup porté avec la paume.

Coup du marteau.

Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

Coup du tranchant intérieur de la main/ de l'avant bras. Manchette.

### **F – Coups de pied :**

- Position neutre et en garde.

Coup de pied direct,circulaire et de côté.

(Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé) et en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui).

Coup de pied direct arrière.

Coup de pied de face extérieur (gifle).

Coup de pied de face intérieur (gifle).

- Position neutre.

Avancée et coup de pied direct dans le même temps.

Coup de pied de défense en avant.

Coup de pied en arrière (Uppercut).

Coup de genou direct, circulaire.

G – **Coup de pied** :Position en garde.

Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon de la jambe avant).

Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément.

Coup de pied direct sauté en ciseau.

Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.

H – **Coup de pied arrière retourné.** En garde (porté avec la jambe arrière)

En coup de pied uppercut, direct, côté et circulaire arrière talon ou extérieur du pied.

I- **Défense contre attaque au couteau (en bois ou en plastique):**Position neutre.

Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle ou au menton avec ou sans avancée selon la distance, la situation et le besoin.

Défense extérieure.

360° défense et contre attaque simultanée (sans garde).

J – **Enchaînement de deux coups de pied** :Position neutre.

(Le deuxième est donné avant que le premier touche le sol.)

Deux coups de pied direct.

Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.

Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct.

Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

K- **Différentes attaques :**

Séries courtes:

Enchaînement simple de deux coups de poing.

Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

Attaque en coup de pied direct et deux coups de poing directs.

Attaque en coup de pied d'arrêt (talon à l'intérieur) et deux directs des poings.

Séries longues:

Enchaînement pieds, poings, coudes, genoux.

L -**Utilisation d'objets sur place :**

Utilisation d'objet(s) à disposition afin de se protéger.

Utilisation d'objet en projection et contre-attaque.

M- **Jeu de jambes** (shadow):

Déplacements en donnant des coups.