

Techniques Ceinture orange

A – Défenses intérieures : (Position neutre et en garde de combat)

Contre un coup de poing direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche.

Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.

Contre un coup de poing direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.

Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.

Contre un coup de poing direct du droit : (en Position de garde de combat) en glissant sur le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit.

Contre un coup de poing direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras droit sur une gauche et de l'avant-bras gauche sur une droite (avant-bras vertical) La contre attaque se fera de l'autre main qui a paré le coup.

Même exercice: défenses en blocage dur.

B- Défenses extérieures contre coups de poing direct du droit : (en garde de combat)

Défense extérieure en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit.

Contre un coup de poing direct du gauche ou du droit au corps : défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur chassant le bras de l'adversaire.

C– Défense contre coup de pied direct : (Position neutre)

Défense intérieure avec la paume de la main, sur place ou en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

Défense intérieure avec l'extérieur de de l'avant-bras poing fermé , en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, en avançant et en attaquant en contre.

De la position de côté , le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

D– défense contre coup de pied direct : en garde de combat

Contre un coup pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical). La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, la parade se fera avec le bras arrière. en avançant et en attaquant en contre.

Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre attaque.

Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre attaque.

Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur)

Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.
(Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de haut en bas. Pour les deux dernières défenses, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille)

E- Esquive et contres sur attaque de l'agresseur : Position neutre et en garde
Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultanément.

Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules et contre attaque .

F- Défenses extérieures contre un direct du droit : De la position de garde de côté

- le pouce à l'extérieur ;
- le dos de la main à l'extérieur ;
- l'annulaire à l'extérieur.

. Mêmes défenses, l'avant bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque

Défense extérieure n°4 : l'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

Défense extérieure n° 5 : l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête
.parade contre de l'autre poing :

G- Parade en coup de poing direct à la face, le partenaire étant sur le côté :

Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.

Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite. *(Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.)*

H- Parade contre enchaînement de directs gauche / droit : position de combat
Deux défenses intérieures avec la paume et contre attaque du poing ou du pied.

Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.

Défense intérieure contre le premier coup (gauche) de l'avant bras gauche et extérieure du même avant bras avec attaque du droit simultanée.

Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied aux parties génitales. :Position neutre et en garde de combat
(Pour cette défense, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.)

- Saut de côté et coup de poing simultané, Position neutre et en garde de combat

I- Parade contre coups de pieds circulaires hauts :Position neutre et en garde de combat

Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied aux parties génitales. (Bien que tenu d'être à une distance correcte de frappe, le candidat ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Son partenaire portera une coquille.)

Même parade et, dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire (avancée vers la droite si le coup de pied est porté sur votre côté gauche).

Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

J- Défense contre coup de pied de coté :

Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.

Même parade de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.

De la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant (*La technique est efficace contre un coup de pied porté à hauteur moyenne.*)

Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant bras.

Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant bras et contre attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut.

K-Techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pieds :

Contre coup de pied circulaire avant : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.

Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, on soulève la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant l'adversaire et en contre attaquant.

Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut.

Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.