

Techniques Ceinture verte

A-Dégagement d'étranglement:

- Dégagement d'étranglement de face:

Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.

Crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre et coups de pied et poing

- Dégagement d'étranglement arrière:

Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coups de pied et poing

- Dégagement d'étranglement de cote:

Crochetage d'une main et attaque de l'autre entre les jambes et du coude au menton et coup de pied et poing

- Dégagement d'étranglement avant pousser :

Retrait d'un pas en levant un bras contre attaque en coups de coude et genou

- Dégagement d'étranglement arrière pousser : avancée d'un pas en levant un bras contre attaque en coup d'avant bras et coup de poing.

- Dégagement d'étranglement arrière tirer: crochetage des mains vers le bas, attaque de la main entre les jambes et demi – tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.

- Dégagement d'étranglement arrière : (**Avec l'avant bras**).Prise du poignet, coup aux parties, demi – tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au sol.

B- Dégagement contre une saisie de la tête de côté :

Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

C-Dégagement d'étreintes avant :

Contre étreinte fermée (les mains sont prises) : poussée des mains aux parties génitales,coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques (Le partenaire portera une coquille. Contrôle absolu du coup de genou du candidat.)

Contre étreinte ouverte (les mains sont libres) :

- Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine.

- Poussée des pouces dans les yeux. (Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.)

On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton.

Contre étreinte ouverte basse :

- Contre attaque avec coups portés comme coups de genou et coups coude (coude sur la nuque et coup de genou aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.

- On tire les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton.

Contre étreinte ouverte / fermée en soulevant :

coup de genou aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

D- Dégagement d'étreintes arrière :

Contre étreinte fermée mains prises : coup de la paume entre les jambes de l'adversaire , dégagement des bras et coup de coude arrière et de genou.

Contre étreinte ouverte mains libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage avec contrôle absolu, coup de pied au tibia et sur le pied et coup de talon entre les jambes, prise d'un doigt et levier. Demi – tour et coup de pied aux parties génitales, distance correcte et contrôle total.

Contre étreinte fermée / ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

E- Dégagement de prises de cheveux :

Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales.(Le coup n'est pas porté et le partenaire porte une coquille).

Contre une prise de cheveux de face sans tirer : dans le même temps on recule vers l'arrière coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied entre les jambes et torsion du poignet en se penchant vers l'avant.

Même saisie. Le début de la défense est le même que précédemment, puis torsion du poignet du partenaire sur le côté et amenée au sol en clé de coude ou d'épaule.

Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage. (Contrôle absolu des coups)

Contre un agresseur tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, : retournement rapide dans la direction de la prise, un avant bras en protection attaque de la main aux parties.

F- Dégagements des prises de mains : Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

Contre attaques pied poing s'il n'existe aucune autre alternative.

Dégagement et attaques pied/ poing

Dégagement par clés de poignet, coude ou d'épaule.

G- Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :

Coup de pied porté au premier puis au second.

Dégagement en faisant levier aidé du coude.

Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que le partenaire est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant que celle – ci devra attaquer en premier.

H – Dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main:

Contre attaques pied poing s'il n'existe aucune autre alternative.

Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.

Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras ;

Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement

tournant.

Même exercice, on continue par une clé au coude.

Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance

Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers l'adversaire. Contre attaques.

I – Dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains:

Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.

Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'adversaire.

Prise du pouce.

J- Défense guillotine de face.

Crochetage des mains de l'agresseur, frappe de la main aux parties, coup de coude à la tête, dégagement vers l'arrière et contre attaque en pied et poing.

Même saisie. Le début de la défense est la même que précédemment, dégagement en portant une clé de poignet vers l'avant en passant sous le bras de l'agresseur.

K- Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne: inclinaison du buste, descente au sol et coup de pied entre les jambes.

L- Dégagement du double Nelson : attaque en coups de coude, prise d'un doigt et levier sur celui-ci en se retournant, contre en coups de pied et poing.

M – Dégagement des prises de mains au sol : L'agresseur est assis sur la victime

Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches. Projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Attaque en contre.

Même saisie. Rapprochement des mains prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

N- Dégagement d'étranglement au sol : L'agresseur est assis sur la victime

Étranglement à deux mains : Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant attaques en contre.

Même saisie. crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre aux yeux/gorge poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant attaques en contre.

Même saisie. prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire, coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaques en contre.

Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre.

O –Dégagement d'étranglement au sol : L'agresseur est assis sur le côté

Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.

Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coup de talon.

Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude.

Dégagement de prise cou sur le côté avec l'avant bras : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire en roulant l'agresseur sur le côté et attaque en contre.

**P- Dégagement d'étranglement au sol : L'agresseur est entre les jambes
étranglement a deux mains , Crochetage vers le bas des mains qui étranglent ,
retournement en ciseaux sur le côté et contre-attaque.**

Même saisie prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en retournement en ciseaux sur le côté et contre-attaque.

