

Techniques Ceinture bleue

A- Les chutes :

Chute sur le côté en hauteur.
Chute amortie en arrière en hauteur.
Chute amortie avec les avants bras.

B- Les roulades :

Roulade avant, épaule droite.
Roulade arrière, épaule gauche.
Roulade avant, épaule gauche.
Roulade arrière, épaule droite.
Roulade sur le côté.
Roulade sans se relever et amortie du bras. Roulade Judo (main au sol)
Roulade plombée : distance, hauteur.

C- Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout une solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité:

Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.
Techniques de déplacements au sol.
Exercices de contre attaques depuis la position de défense au sol.
Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

D- Comment se relever et s'échapper:

Relève en base en avant et en arrière.
Coup de pied de coté et on s'échappe vers l'arrière.

E- Projection principales :

Projection de la tête.
Projection de hanche.
Projection d'épaule.

F- Coups de pied et fauchages:

Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).
Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
Fauchage en coup de pied retourné circulaire.

G- Dégagement de différentes prises :

Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant:
Projection immédiate.

Dégagement de prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant :
mouvement de chute en tournant et projection avant.

Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.

Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.

Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.

Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.

Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant. Projection arrière.

Dégagement de prises de cheveux Contre une prise de cheveu de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet du partenaire sur le côté et amenée au sol en clé de coude ou d'épaule.

H- Clé au poignet :

En tirant ou en poussant. A l'aide des pouces ou de la main.

En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant .

I- Utilisation du couteau:

Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.

J- Parades contre attaque au couteau (en bois ou en plastique)

Défense extérieure

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

Défense contre coup de haut en bas :

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

b- parade de l'avant bras et contre attaques

Défense contre coup de bas en haut :

a- Distance longue, moyenne ou plus courte. Coup de pied direct au menton et pas de côté simultanée ou pas selon la distance. La suite selon la situation.

b- parade de l'avant bras et contre attaques

c- parade de l'avant bras en avançant en diagonale, contre attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

Défense contre couteau en piqué :

défenses intérieures (sans garde)

Défense contre couteau piqué de face ,parade de l'avant bras et contre attaques en attrapant l'avant bras de l'adversaire.

a- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.

b- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire ou de côté.

défenses intérieures (avec garde)

a- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.

b- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire ou de côté.

c- Défense intérieure de l'avant bras gauche contre attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.

d- Défense intérieure de l'avant bras gauche contre attaque du gauche, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

K- Parades contre coups de couteau croisés : (en bois ou en plastique).

Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)

Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau en piqué)

Avant l'attaque possibilité d'envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur. Peut être efficace contre tout type d'agression au couteau. Le geste est aussitôt suivi d'une contre attaque.

Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre-attaque :

a) Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultanément du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras gauche du bras armé droit du partenaire. Frappe simultanée d'un direct du droit. Désarmement.

b) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.

c) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé. Désarmement.

d) Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultanément. Désarmement.

Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup

L – Défense contre coups de bâton:(Arme en mousse).

De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut ,avancée à l'intérieur. Contre attaque. Désarmement.

De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut Avancée à l'extérieur. Contre attaque . La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.

Parade contre coup venant de côté : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre attaque. Désarmement.

Parade contre un coup venant de côté vers le bas : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, contre-attaque. Désarmement.

Défense en attrapant le poignet (retour bâton au visage)

M -Parades contre attaque au bâton en piqué. (Arme en mousse).

- Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre attaque.

- Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied.

- Parade intérieure de l'avant bras, avancée vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amenée au sol.

- Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant bras de l'attaquant au début de son attaque.

N- Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing :

Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.

O-**Séries d'attaques** :Enchaînement de coups pied,coup de poing ,coude et genou et amenée au sol.

P - **Parades contre** :Tous les coups de poings ou coups de pieds et amenée au sol.

Q-**Dégagement** d'étranglement ou d'étreintes ou de saisie(cheveux, vêtements..) et amenée au sol.

