

Techniques Ceinture marron

A-Coup de pied sauté:

Coup de pied sauté ,direct,circulaire,de coté.

Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l'adversaire et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau ou du tranchant de la main.

Coup de genou sauté direct et circulaire.

Coup de pied direct du droit,on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).

Même technique, on commence par un coup de pied circulaire droit.

Même technique, coup de pied circulaire droit, puis 2è coup de pied circulaire droit.

Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon droit.

B- Parades contre couteau : (en bois ou en plastique)

En position debout

Parade contre différentes attaques portées dans des angles et à des distances différentes (180°)

+ désarmement.

C- Défense contre attaque à un ou deux mains au bâton (en mousse)

En position debout

Parades contre différentes attaques portées dans des angles et à des distances différentes (180°)

+ désarmement.

D- Neutralisation d'un agresseur qui menace à une ou deux mains avec arme de poing (arme en plastique dure) :

Défense contre différentes menaces dans des angles différents et à des hauteurs et distances différentes

+ désarmement.

E - Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance(x10)

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

F- Défenses contre attaques simultanées de deux partenaires : l'un est armé d'un bâton et l'autre d'un couteau.

Le défenseur est sans arme

Durée : 1 minute

G- Défenses contre menaces couteau : de face, de côté, de dos.

Debout en position neutre, à distance ou au contact, à la tête ou au corps