

Techniques Ceinture jaune

a – chutes :

- ① Roulade avant, épaule droite.
- ② Roulade arrière, épaule gauche.
- ③ Chute avant amortie en souplesse.
- ④ Chute arrière amortie.

b – positions de garde :

- ① Position de garde générale.
- ② Déplacements toutes directions.

c – coups de poing directs :

- ① Direct du gauche au menton.
- ② Direct du droit au menton.
- ③ Direct gauche ou droite en avançant ou en reculant.
- ④ Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
- ⑤ Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.
- ⑥ 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:

- ① Tous les coups de coude.

e – différents coups :

- ① Coup porté avec la paume.
- ② Coup du marteau.
- ③ Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

f – coups de pied :

Position neutre et en garde.

- ① Coup de pied direct.
- ② Coup de pied circulaire.
- ③ Coup de pied de côté.
- ④ Coup de pied arrière.
- ⑤ Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

g – jeu de jambes (shadow):

- ① Déplacements en donnant des coups.

h – défenses intérieures.:

- ① De la position de face, défense intérieure de la paume.
Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.
- ② De la position en garde :
Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultanément d'un direct du gauche ;
Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultanément d'un direct du droit ;
Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;
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 ;
Contre un direct du pied droit aux parties génitales : blocage du pied gauche ou droit.
Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de haut en bas.

i – défenses extérieures :

- ① 360° (sans garde)
② 360° défense et attaque simultanément.

j – séries d'attaques :

Séries courtes:

- enchaînement simple de deux coups de poing ;
- enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

k – dégagement d'étranglement de face :

- ① Crochetage vers le bas des mains de l'étrangleur et coup de genou.
② Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
③ Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

l – dégagement d'étranglement arrière:

- ① 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.
② Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas.
③ Même dégagement mais de côté.
④ Contre une saisie de la tête de côté.

m – dégagement :

- ① 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.

n – utilisation d'objets sur place :

- ① En tant qu'armes de défense. Ils peuvent servir de couteau, de pierre, de bâton ou de bouclier.

o – défense contre coups de pieds bas :

Arrêt du coup avec le plat du pied :

- ① talon à l'extérieur.
② talon à l'intérieur.