



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



NOM :

DATE :...../...../.....

CHUTES :

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

POSITIONS DE GARDE :

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

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.

COUPS DE COUDE :

1. Tous les coups de coude.

DIFFERENTS 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.



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



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 direct arrière.
5. Coup de genou direct, circulaire.

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

SHADOW BOXING :

1. Déplacements, esquives et enchaînements variés sans partenaire.

DEFENSES INTERIEURES :

1. De la position de face, défense intérieure de la paume.

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

1. De la position en garde :
 - **Contre un direct du gauche** : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche.
 - **Contre un direct du droit** : défense intérieure de la paume gauche et contre simultané 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.



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



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.

DEFENSES EXTERIEURES :

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

SERIES D'ATTAQUES :

Séries courtes:

1. enchaînement simple de deux coups de poing.
2. enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT 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.

DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT ARRIERE :

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.



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



DEGAGEMENT :

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.

UTILISATION D'OBJETS SUR PLACE :

1. En tant qu'armes de défense, comme boucliers ou armes blanches (ex. vêtement, ceinture...).

DEFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS BAS :

Arrêt du coup avec le plat du pied :

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



TECHNIQUES CEINTURE JAUNE



Résultats :

a – chutes :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b – positions de garde :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c – coups de poing directs :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d – coups de coude:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e – différents coups :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f – coups de pied :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g – jeu de jambes (shadow):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h – défenses intérieures.:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i – défenses extérieures :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j – séries d’attaques :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k – dégagement d’étranglement de face:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l – dégagement d’étranglement arrière:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m – dégagement contre une saisie de la tête de côté :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n – utilisation d’objets sur place :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ADMIS - NON ADMIS

Date :/...../.....

Signatures :