



TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



NOM :

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

CHUTE AMORTIE SUR LE COTE :

1. Chute amortie en arrière en hauteur.
2. Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.
3. Roulade avant, épaule gauche.
4. Roulade arrière, épaule droite.

COUP DE POING EN CROCHET :

1. Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.

DIFFERENTS COUP DE POING :

1. Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
2. Upper-cut.
3. Coup de poing revers tourné.
4. Coup direct avec le poing retourné.

COUPS DE PIEDS :

1. Coup de pied de défense en avant.
2. Coup de pied en arrière en talonnade de bas en haut.
3. Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé)
4. Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

DEFENSES INTERIEURES CONTRE COUPS DE POING :

1. Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.



TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



2. Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du droit et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
3. Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.
4. Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
5. Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

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.

DEFENSES EXTERIEURES CONTRE COUPS DE POING :

1. Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
2. Défenses extérieures contre un direct du droit : le pouce à l'extérieur, le dos de la main à l'extérieur et l'annulaire à l'extérieur

Mêmes défenses, l'avant bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque.

1. Défense extérieure n°4 : l'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
2. Défense extérieure n° 5 : l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête.

DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DIRECT :



TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



1. Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.
2. Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de face en avançant et en attaquant en contre. De la position en garde seulement, la parade se fera avec le bras arrière. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.
3. Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre attaque
4. Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre attaque.

ESQUIVE ET CONTRES SUR ATTAQUE DE L'AGRESSEUR :

1. Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
2. Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultanément.
3. Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

DEGAGEMENTS DES PRISES DE MAINS :

1. Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT :

1. **Dégagement d'étranglement avant** : Retrait d'un pas en levant un bras.
2. **Dégagement d'étranglement arrière** : Avancée d'un pas en levant un bras.
3. **Dégagement d'étranglement arrière** : Crochetage des mains vers le bas, demi tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.

DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT ARRIERE :

Avec l'avant bras.

1. Prise du poignet, coup aux parties, demi – tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au Projection immédiate.



TECHNIQUES CEINTURE ORANGE



Résultats :

a – chutes :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b – coup de poing en crochet :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c – différents coup de poing :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d – coups de pieds :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e – défenses intérieures contre coups de poing :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f – défenses extérieures contre coups de poing :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g – défense contre coup de pied direct :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h – Esquive et contres sur attaque de l'agresseur :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i – dégagements des prises de mains :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j – dégagement d'étranglement :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k – dégagement d'étranglement arrière :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ADMIS - NON ADMIS

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

Signatures :