

TECHNIQUES CEINTURE MARRON (NIVEAU 1)



1 : TECHNIQUES DE BASE :

Départ en posture neutre : enchaînements de face, en diagonale et de coté

PARTIE 1

Partenaire de face

- 1.1.1- 1er enchaînement à gauche- Coup de pied direct et poing direct
- 1.1.2- 2ème enchaînement à gauche- Coup de pied direct et paume
- 1.1.3- 3eme enchaînement à gauche - Coup de pied direct et doigts tendus direct
- 1.1.4- 4eme enchaînement à droite- Coup de pied direct et poing direct
- 1.1.5- 5eme enchaînement à droite- Coup de pied direct et paume
- 1.1.6- 6eme enchaînement à droite - Coup de pied direct et doigts tendus direct

Partenaire en diagonale

- 1.1.7- 7eme enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

Partenaire de coté

- 1.1.8- 8eme enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

Partenaire en diagonale

- 1.1.9- 9eme enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

Partenaire de coté

- 1.1.10- 10eme enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

PARTIE 2

Partenaire de face

- 1.2.1- 1er enchaînement à gauche - Coup de poing direct et coup de pied direct
- 1.2.2- 2ème enchaînement à gauche - Coup de paume et coup de pied direct
- 1.2.3- 3eme enchaînement à gauche - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
- 1.2.4- 4eme enchaînement à droite – Coup de poing direct et coup de pied direct
- 1.2.5- 5eme enchaînement à droite - Coup de paume et coup de pied direct
- 1.2.6- 6eme enchaînement à droite - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct

Partenaire en diagonale

- 1.2.7- 7eme enchaînement à gauche – (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

Partenaire de coté

- 1.2.8- 8eme enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

Partenaire en diagonale

- 1.2.9- 9eme enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

Partenaire de coté

- 1.2.10- 10eme enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

2 : ENCHAÎNEMENT CODIFIÉ :

Durée de 1m30s : 1 Pieds, 2 poings, 3 genou, 4 coudes, 5 chute avec rétablissement

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés comportant des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il effectuera éventuellement des amenés au sol, des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pied variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

3 : TRAVAIL AVEC PARTENAIRE :

L'attaquant et le défenseur se déplacent et sont en garde libre face à face. L'attaquant effectue chaque technique uniquement de face. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre (à gauche ou à droite). Les défenses et ripostes sont libres.

- 3.1- Coup de poing avant direct tête
- 3.2- Coup de poing arrière direct tête
- 3.3- Crochet du bras avant tête
- 3.4- Crochet du bras arrière tête
- 3.5- Coup de pied avant de face (entre jambes)
- 3.6- Coup de pied arrière de face (entre jambes)
- 3.7- Coup de pied avant circulaire (niveau bas)
- 3.8- Coup de pieds avant circulaire (niveau haut)
- 3.9- Coup de pied avant armé de côté niveau moyen
- 3.10- Coup de pieds arrière de côté niveau moyen

4 : PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE :

4.1- Techniques de dégagement sur saisies et étreinte debout

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

L'attaquant : Il réalise 8 attaques au total en effectuant des étranglements (avec main ou avant bras) et des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

4.2- Techniques de dégagement sur saisies et étreinte au sol

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 4 attaques au total (étranglements et saisies) en se positionnant au départ soit en position montée (à califourchon), soit dans la garde (entre les jambes), soit sur le côté droit ou le côté gauche. Le défenseur : Il est couché sur le dos au sol, dégagement de tous les étranglements et saisies.

5 : EPREUVE TECHNIQUE AVEC ARME :

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche.

Défenses basiques contre des menaces et attaques de face :

- 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête)
- 2 menaces avec pistolet (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête)

6 : COMBAT SANS ARME :

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.