

TECHNIQUES CEINTURE VERTE (NIVEAU 3)



1 : COUPS DE PIED :

- 1.1- Coup de pied de face avant posé devant arrière posé derrière
- 1.2- Coup de pied de face intérieur – extérieur et extérieur – intérieur
- 1.3- Coup de pied circulaire avant bas (jambes) posé devant, arrière médian (côtes) posé devant et visage (avant)
- 1.4- Coup de pied latéral arrière.
- 1.5- Coup de pied de face intérieur – extérieur et extérieur – intérieur

2 : PARADES SUR ATTAQUES DIVERSES :

- 2.1- Défense extérieure sur tentative de saisie en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing niveau côtes.
- 2.2- Défense contre coup de poing au visage : défenses en blocage dur, défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire et coup de pied au choix en contre
- 2.3- Défense extérieure et intérieure sur attaque de coup de pied direct
- 2.4- Double défense sur attaque de coup de pied - coup de poing et coup de poing - coup de pied
- 2.5- Défense sur coup de pied circulaire bas avant par esquive et balayage

3 : ATTAQUES AUX ARMES :

Contre couteau

- 3.1- Technique de défenses en coups de pied contre un adversaire armé d'un couteau
- 3.2- Blocage bras avant contre coup de couteau en piqué horizontal, saisie, et neutralisation
- 3.3- Double blocage et désarmement sur attaque supination bas vers haut avec désarmement

Contre bâton

- 3.4- Blocage haut sur attaque marteau et grand fauchage extérieur, désarmement et neutralisation

Contre arme de poing

- 3.5- Sur menace frontale haute avec contact sur visage, désarmement des deux mains et coup de pied simultané

4 : DEGAGEMENT DE DIFFERENTES PRISES :

- 4.1- Dégagement d'étreinte fermée arrière
- 4.2- Dégagement d'étreinte fermée avant
- 4.3- Dégagement sur tentative d'étranglement arrière
- 4.4- Dégagement sur tentative d'étranglement avant
- 4.5- Dégagement sur étranglement au sol avec retournement et contrôle.

5 : COMBAT :

- 5.1- Shadow Boxing
- 5.2- Combat avec protections sans armes