

## TECHNIQUES CEINTURE ORANGE (NIVEAU 4)



### 1 : TECHNIQUES DE BASE :

- 1.1- Coup de poing de face bras avant et bras arrière crochet avant et uppercut arrière
- 1.2- Coup de pied de face avant posé devant arrière posé derrière
- 1.3- Coup de pied circulaire avant bas (jambes) posé devant et arrière médian (côtes) posé devant
- 1.4- Chute arrière, chute latérale
- 1.5- Enchaînement sur partenaire des techniques précédentes

### 2 : TRAVAIL AVEC PARTENAIRE FACE A FACE :

- 2.1- Technique de défenses en coups de pied contre un adversaire qui tente une saisie par l'avant et par l'arrière
- 2.2- Blocage contre coup de pied et coup de poing avant et riposte en coup de pied circulaire
- 2.3- Blocage extérieur et intérieur sur coup de pied avant avec saisie de la jambe et projection
- 2.4- Dégagement de saisie de face des deux mains
- 2.5- Dégagement d'une tentative d'étreinte au sol (position de départ à plat dos) avec maîtrise de l'attaquant

### 3 : ENCHAINEMENT CODIFIE SEUL (1min) :

Voir niveau 5

### 4: COMBAT :

Combat avec protections sans armes