

TECHNIQUES CEINTURE JAUNE (NIVEAU 5)



1 : TECHNIQUES DE BASE :

- 1.1- Coup de poing de face bras avant et bras arrière
- 1.2- Coup de poing crochet avant et uppercut arrière
- 1.3- Coup de pied de face avant posé devant arrière posé derrière..
- 1.4- Chute arrière.
- 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 de face
- 2.2- Blocage bras avant contre coup de poing avant et riposte en coup de pied circulaire
- 2.3- Blocage extérieur sur coup de pied avant avec saisie de la jambe et projection
- 2.4- Dégagement de saisie de face de la main (gauche et droite)
- 2.5- Dégagement d'une tentative d'étreinte au sol (position de départ à plat dos)

3 : ENCHAÎNEMENT CODIFIÉ SEUL (1min) :

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.

4: COMBAT :