

## Techniques Ceinture orange

---

### a – chutes :

- ① Chute amortie en arrière en hauteur.
- ② Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.
- ③ Chute sur le côté en hauteur et chute sur le côté amortie
- ④ Roulade avant, épaule gauche.
- ⑤ Roulade arrière, épaule droite.

### b – coup de poing en crochet :

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

### c – différents coup de poing :

- ① 360 défense et contre attaque simultanée
- ② Uppercut.
- ③ Coup de poing revers tourné.
- ④ Coup direct avec le poing retourné.
- ⑤ Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
- ⑥ Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.

### d – coups de pieds :

- ① Coup de pied de défense en avant.
- ② Coup de pied en arrière (Uppercut).
- 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.

### e – défense contre coup de pied direct :

- 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.

### f – 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.

### g – dégagements des prises de mains :

Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

### h – dégagement d'étranglement :

- 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.

i– dégagement d'étranglement arrière : (Avec l'avant bras).

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

j– Sol :

- ① Relève en base
- ② Relève coup de pied de côté et s'échapper
- ③ Défense étranglement à cheval par ponté pique aux yeux/gorge
- ④ Dégagement de prise cou sur le côté : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire et on attaque en contre.

h– Assaut souple :