

CEINTURE JAUNE



A/ CHUTES

1. Roulade avant épaule droite
2. Roulade arrière épaule gauche
3. Chute avant amortie en souplesse
4. Chute arrière amortie

B/ POSITIONS DE GARDE

1. Position de garde générale
2. Déplacements toutes directions
3. Position de garde les défenses extérieurs
4. Position de garde sur le côté (pour coup de pied de côté, coup de pied arrière ou retourné de la jambe arrière)

C/ COUPS DE POING DIRECTS

1. Direct du gauche au menton
 2. Direct du droit au menton
 3. Direct gauche ou droite en avançant ou reculant
- Observation : L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles a écartement du bassin

D/ COUPS DE COUDE

Coups de coude horizontaux :
En avant, sur le côté et en arrière

E/ DIFFERENTS COUPS

1. Coup porté avec la paume
2. Coup du marteau
3. Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger porté avec la paume et les doigts sans causer de dommage

F/ JEU DE JAMBES (SHADOW)

Déplacement aussi en donnant des coups

G/ COUPS DE PIED

1. Coup de pied direct
2. Coup de pied de côté
3. Coup de pied arrière
4. Coup de genou direct, circulaire



H/ SERIES D'ATTAQUES

1. Séries courtes : *enchaînement simple de deux coups de poing
 enchaînement coup de poing et pied ou le contraire*

I/ DEFENSES EXTERIEURS

1. 360° (sans garde)
2. 360° Défense attaque simultanément

J/ DEFENSES INTERIEURES

1. De la position de face, défense intérieure de la paume
2. Même exercice plus attaque en contre en baissant le bras de l'adversaire

K/ DIFFERENTES DEFENSES

1. De la position de face, on recule d'un pas et de la jambe avant coup de pied aux parties ou à un autre point sensible

L/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT DE FACE

1. Crochetage vers le bas des mains de l'étrangleur et coup de genou ou uppercut
2. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement (doigts tendus)

M/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT ARRIERE

1. Crochetage vers le bas des mains de l'adversaire tout en reculant en arrière en diagonale ; et attaque de la main entre les jambes et du coup de coude au menton
2. Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas

N/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT DE COTE

1. Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection toujours vers l'arrière au sol



O/ UTILISATION D'OBJETS SUR PLACE

En tant qu'armes de défense et qui peuvent servir de couteau, de pierre, de bâton ou de bouclier

P/ DEFENSES CONTRE COUP DE PIED BAS

Arrêt du coup avec le plat du pied :

- 1. Talon à l'extérieur*
- 2. Talon à l'intérieur*

O/ DEGAGEMENTS DES ETREINTES

Avant et arrière avec et sans les mains

CEINTURE ORANGE



A/ CHUTES

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

B/ COUPS DE POING DIRECT

1. Coup de poing direct en attaque en bas : gauche et droite
2. Coup de poing direct en défense en bas : gauche et droite
3. Enchaînement de tous les directs appris de la ceinture jaune jusqu'à présent

C/ COUPS DE POING EN CROCHET

1. Crochets du gauche et du droit à différentes hauteurs et différentes distances

D/ DIFFERENTS COUPS DE POING

1. Coup du marteau, niveaux et directions différentes
2. Uppercut
3. Coup de poing en revers de côté et revers tourné
4. Coup direct porté avec les doigts tendus en avant
5. Coup direct avec le poing retourné

E/ COUPS DE COUDE

1. Coups de coude verticaux : en haut, en bas, en arrière (moyen et haut)
2. Coup de coude horizontal de face

F/ COUPS DE PIED

0. Avancée pas chassé - en arrière pas chassé - un pas en avant sur le côté en diagonale
1. Coup de pied circulaire de face
2. Coup de pied de défense en avant
3. Coup de pied direct en arrière (uppercut)
4. Tous les coups de pied appris seront effectués : sur place, en reculant et en avançant (pas chassés)
5. Tous les coups de pied appris seront effectués en glissant sur le pied de la jambe d'appui

G/ DEFENSES INTERIEURES CONTRE COUPS DE POING DIRECTS



1. Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément
2. Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant
3. Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et de baisser le bras de l'attaquant)
4. Défense intérieure de la paume droite contre direct du gauche et contre-attaque simultanée du gauche
5. Défense intérieure de l'avant bras droit contre direct du gauche et contre-attaque du gauche
6. Défense intérieure de l'avant bras gauche contre direct du droit et contre-attaque du gauche poing retourné

H/ DEFENSES EXTERIEURES CONTRE COUPS DE POING

1. Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant bras percutera le bras de l'attaquant ; la tête en protection enfoncée entre les épaules
2. Défenses extérieures : a) 1 - le pouce à l'extérieur
2 - le dos de la main à l'extérieur
3 - l'annulaire à l'extérieur
(Ces défenses comprennent l'attaque en contre simultanée)
b) - mêmes défenses en piqué (longues)
3. Défense extérieure 4 : l'avant bras se lève en diagonale au dessus de la tête et contre de l'autre poing
4. Défense extérieure 5 : l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête

I/ DEFENSES CONTRE COUPS 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 pare le coup ou de l'autre
2. Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieure, de la position de face en avançant et en attaquant en contre
De la position en garde, la parade se fera avec le bras arrière
De la position de côté et le coup de pied ayant pour but les côtés, 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

J/ DEFENSES A L'AIDE DES PIEDS OU DES JAMBES CONTRE COUPS DE PIED

En stoppant les coups, en les déviant ou en absorbant les chocs



- 1. Parade générale avec le tibia de la jambe avant en déviant ou absorbant le choc
Déviation pour coup de pied bas direct ou absorption pour coup de pied bas circulaire*
- 2. Arrêt du pied, talon tourné vers l'intérieur contre un coup de pied direct
Exécution de la position de face et de la position de garde avec le pied arrière*
- 3. Arrêt du pied, talon tourné vers l'extérieur contre un coup de pied direct
Exécution de la position de face et de la position de garde avec le pied avant*
- 4. Défense générale en chargeant en avant avec le genou levé, le tibia en arrière
Le coup est porté avec le genou sur la cuisse de l'adversaire*

K/ DEFENSES DU CORPS EN ESQUIVE 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*
- 3. Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction*

L/ DEGAGEMENTS DES PRISES DE MAINS

M/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT

- 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 un clé au poignet de l'agresseur*

N/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT ARRIERE (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*
- 2. Projection immédiate*

CEINTURE VERTE



A/ CHUTES

1. Roulade plombée (distance, hauteur)
2. Roulade sur le côté
3. Roulade judo
4. Chutes arrières et sur le côté amorties en hauteur

B/ DIFFERENTS COUPS

1. Crochet donné avec le majeur
2. Coup donné avec les articulations des phalanges (les doigts sont pliés)
2. Coup porté avec le revers du poing ou le marteau du poing ou coup de poing retourné

C/ COUPS DE PIED

1. Coup de pied de face extérieur (gifle)
2. Coup de pied de face intérieur (gifle)
3. Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon)
4. Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément
5. Coup de pied direct sauté en ciseau
6. Coups de pied arrière retournés : possibilités :
 - a) Coup de pied uppercut arrière
 - b) Coup de pied direct arrière
 - c) Coup de pied circulaire arrière talon ou extérieur du pied

D/ PARADES CONTRE COUPS DE POING

1. Défense extérieur en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit
2. Même principe en défense intérieure
3. Défense contre coups de poing bas :
 - a) Défense intérieure de l'avant bras
 - b) Défense extérieure sèche avec la volonté d'effectuer un blocage dur
 - c) Défenses extérieure en chassant le bras de l'adversaire ; la paume du défenseur tournée vers l'extérieur

E/ PARADES CONTRE ENCHAINEMENTS DE DIRECT GAUCHE DROIT

1. Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied
2. Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas de la main gauche contre la droite en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit
3. Défense intérieure contre le premier coup (gauche), de l'avant bras gauche et extérieure du même avant bras avec attaque du droit simultanée



F/ DEFENSES CONTRE COUPS DE PIED DIRECT

1. Défense intérieure basse en tournant l'avant bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant bras le poing fermé, on avance dans le même temps et attaque de l'adversaire
2.
 - a) Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire, coup de pied entre les jambes. L'exercice se fera de face et aussi en position de combat
 - b) Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière. L'exercice se fera de face et aussi en position de combat

G/ PARADES CONTRE COUPS DE PIED CIRCULAIRES HAUT

1. Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied aux parties
2. Même parade et dans le même temps, avancée en diagonale côté opposé du coup de pied de l'adversaire (avancez vers la droite si le coup de pied est porté sur le côté gauche)
3. Rotation du buste et défense des deux avant bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied

H/ DEGAGEMENT D'ETREINTE AVANT

1. Contre étreinte fermée (les mains sont prises) : poussée des mains aux parties, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques, morsure
2. Etreinte ouverte (les mains sont libres) :
 - a) Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine
 - b) Poussée des pouces dans les yeux
 - c) On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton
3. Etreinte ouverte basse :
 - a) Contre-attaque avec coups portés comme coup de coude et coup de genou (coude sur la nuque et coup de genou aux parties)
 - b) On tire les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton
4. Etreinte ouverte/fermée en soulevant :
Entourer de la jambe celle de l'adversaire, dégager la main et coup de genou et attaque de la main

I/ DEGAGEMENT D'ETREINTE ARRIERE

- 1. Etreinte fermée mains prises : coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'adversaire, dégagement du bras et coup de coude arrière*
- 2. Etreinte ouverte mains libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage, coup de pied au tibia ou sur le pied ; prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties*
- 3. Etreinte fermée/ouverte en soulevant :
Enroulement de la jambe autour de celle de l'adversaire, coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'il sont pris) et attaques*



J/ DEGAGEMENT DE PRISE DE CHEVEUX

- 1. Contre un agresseur qui tirerait les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de la paume de l'autre main aux parties*
- 2. Contre une prise de cheveux de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement on recule vers l'arrière et on attaque en fonction*
- 3. Contre un agresseur qui vous tirerait les cheveux sur le côté : avancé d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume aux parties*
- 4. Contre un agresseur qui vous tirerait les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise, attaque de la main aux parties*

K/ DEGAGEMENTS DES PRISES DE MAINS AU SOL (L'AGRESSEUR EST ASSIS SUR LA VICTIME)

- 1. Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches. Projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant, attaque en contre*
- 2. Rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté*

L/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT AU SOL (L'AGRESSEUR EST ASSIS SUR LA VICTIME)

- 1. Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux*
- 2. Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant, attaques en contre*
- 3. Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps de la victime : coup porté sur les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale, attaques en contre*
- 4. Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage d'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre*
- 5. Dégagement en tournant le bras de l'agresseur (contre un agresseur qui aurait son centre de gravité placé vers le haut), attaques en contre en roulant l'adversaire sur le côté*

M/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT AU SOL (L'AGRESSEUR EST ASSIS SUR LE COTE)

1. Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main et introduction du genou. Coup de pied à la tête de la jambe disponible
2. Même exercice mais au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coups de talon. Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude
3. Dégagement de prise de cou sur le côté : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire et on attaque en contre



N/ DEGAGEMENTS DE DEUX PERSONNES QUI SAISISSENT LES MAINS

1. Dégagement en faisant levier aidé du coude
2. Coup de pied porté au premier puis au second
3. Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que la victime est déjà saisie par deux malfaiteurs, c'est ce troisième assaillant que celle-ci devra attaquer en premier

O/ COMBAT LENT

CEINTURE BLEUE



A/ CHUTES

1. Chute avant amortie avec les avant bras

B/ PROJECTIONS PRINCIPALES

1. Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (osotogeri)
2. Projection de tête
3. Projection de hanche
4. Projection d'épaule

C/ COUPS DIFFERENTS

1. Swing
2. Coup porté avec les extrémités des doigts ou les articulations repliées des phalanges
3. Coup du tranchant intérieur de la main

D/ COUPS DE PIED ET FAUCHAGES

1. Coup de pied retourné (le coup est porté avec le tranchant)
2. Coup de pied de haut en bas avec le marteau
3. Fauchage en coup de pied circulaire avant
4. Fauchage en coup de pied circulaire arrière après une avancée en pas chassé
5. Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas

E/ PARADES CONTRE DIRECTS EN COUPS DE POING A LA FACE

1. Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche
 2. Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite
- Note : Dans les deux cas, on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible

F/ DEFENSES CONTRE COUPS DE PIED DE COTE

1. Un pas en arrière en levant la jambe avant. La parade s'effectue du bras avant qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur.

Attaque en contre

2. Même parade : a) de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière
b) de la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant

La technique est efficace contre un coup de pied à hauteur moyenne

3. Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant bras

4. Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant bras et contre-attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut



G/ TECHNIQUES DE DEFENSES SUPPLEMENTAIRES CONTRES DIFFERENTS COUPS DE PIED

1. Contre coups de pied circulaire : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'adversaire. (efficace également contre coup de pied entre les jambes)

2. Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, on soulève la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant l'adversaire et en contre-attaquant

3. Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, une en bas l'autre en haut

4. Contre le même coup de pied : coup de pied dans le dos ou à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque

H/ CLES AU POIGNET

1. En tirant

2. En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui

3. A l'aide des pouces en tirant ou en poussant

4. En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant

I/ UTILISATION DU COUTEAU

1. Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé

J/ PARADES CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU

A) Défenses contre coup de haut en bas :

- 1. Coup de pied direct entre les jambes. La suite selon la situation et le besoin*
- 2. Parade de l'avant bras et contre-attaque en attrapant l'avant bras de l'adversaire*

B) Défenses contre coup de bas en haut :

- 1. Coup de pied direct au menton et suite dans l'attaque*
- 2. Parade de l'avant bras et contre-attaques*
- 3. Parade de l'avant bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.*

Exemple de suite : éloignement et coup de pied, on prend le couteau ou bien clé au poignet et on prend le couteau

- 4. Parade de l'avant bras et avancée à l'intérieur de l'agresseur. Changement de main en attrapant l'avant bras armé et en attaquant de l'autre*

C) Défenses contre coups en piqué :

- 1. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle*
- 2. Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire et de côté*
- 3. Défense intérieure de l'avant bras, prise et attaque.*

Exemple de suite : prise de la main qui attaque, éloignement et coup de pied, saisie du couteau ou clé au poignet et saisie du couteau

- 4. Défense intérieure de l'avant bras (de l'intérieur), changement de main en prise du bras armé et attaque de l'autre*



K/ DEFENSES CONTRE COUPS DE BATON

1. De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Contre-attaque, avancée à l'intérieur

2. De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Avancée à l'extérieur, contre-attaque d'une main ou de l'autre.

Avancée de la jambe contraire à la main qui a effectué la parade

3. De haut en bas : parade extérieure et bond en avant en deux pas.

On arrive derrière l'agresseur et on contre-attaque

4. Parade contre un coup venant de côté : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque

**L/ DEGAGEMENTS DE SAISIE D'UNE VESTE OU AUTRE VETEMENT
SOLIDE D'UNE MAIN**



- 1. Contre-attaques violentes s'il n'existe aucune autre alternative*
- 2. Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant*
- 3. Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras*
- 4. Clé sur le pouce de la main qui saisie. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance*
- 5. Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers l'adversaire.
Contre-attaque*

M/ DEGAGEMENTS DE SAISIE DE CHEMISE AVEC L'AIDE DES DEUX MAINS

- 1. Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou*
- 2. Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'adversaire*

CEINTURE MARRON



A/ ENCHAINEMENT DE DEUX COUPS DE PIED, LE DEUXIEME EST DONNE AVANT QUE LE PREMIER NE TOUCHE LE SOL

1. Deux coups de genou direct
2. Deux coups de pied direct
3. Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire
4. Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct
5. Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct

B/ PARADES CONTRE COUTEAU

1. Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes
2. Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé

C/ PARADES CONTRE COUPS DE COUTEAU CROISES

1. Techniques de défense en coup de pied direct (comme contre coup de couteau piqué)
2. Coup de pied bas de côté (comme contre coup en piqué)
3. Avant l'attaque, envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur. Peut-être efficace contre tout type d'agression au couteau. Le geste est aussitôt suivi d'une contre-attaque
4. Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre-attaque. Si l'agresseur est très proche, il est possible de parer l'attaque dès le premier coup (plus difficile)

D/ PARADES CONTRE ATTAQUE AU BATON EN PIQUE (OU FUSIL A BAYONNETTE)

1. Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre attaque
2. Parade intérieur de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied

E/ NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC UN REVOLVER

1. Contre une menace par devant à distances et niveaux différents
2. Contre une menace par derrière, le revolver est en contact avec la victime, niveaux différents
3. Contre une menace sur le côté, le revolver est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude

F/ DEGAGEMENTS DE DIFFERENTES PRISES

1. Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant
2. Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant
3. Dégagement d'étreinte ouverte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol
4. Dégagement de prise du coup de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant
5. Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière
6. Dégagement de prise du coup par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection avant
7. Dégagement de clé au bras arrière (prise du policier) : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied
8. Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci : projection avant, projection arrière



G/ ATTAQUE-DEFENSE CONTRE-ATTAQUE- PARADE ET CONTRE DU PREMIER ATTAQUANT

H/ COMBAT A MI-DISTANCE

1. Action de l'attaquant :
 - a) attaques à mi-distance, coups de tête, écrasement des pieds, prises au corps et projections
 - b) attaques à distance et rapprochement dans le combat à mi-distance
 - c) défense contre une attaque à distance et contre-attaques à mi-distance
2. Action du défenseur :
 - a) défense contre une attaque et contre-attaque
 - b) chute au sol de façon à pouvoir se défendre à l'aide de coups de pied
(distance correspondante)
 - c) retrait en diagonale tout en attaquant en poing pied
 - d) retrait en diagonale ou en arrière d'un grand pas en portant coup de poing ou pied
 - e) saisie de l'adversaire en essayant de neutraliser ou limiter ses mouvements et contre-attaque en coups ou projection
 - f) combat lent à mi-distance

CEINTURE NOIRE



A/ COUPS DE PIED SAUTE

1. Coup de genou sauté direct, circulaire
 2. Coup de pied sauté direct
 3. Coup de pied sauté circulaire
 4. Coup de pied sauté de côté
 5. Coup de pied sauté revers tourné (avec le talon)
 6. Coup de pied sauté revers tourné (avec le tranchant du pied)
 7. Coup de pied sauté direct arrière retourné
 8. Deux coups de pied sauté dans la même action (deux directs, ou un direct et un circulaire)
- Note : Les coups de pied 5, 6, et 7 sont donnés avec la jambe arrière

B/ DIFFERENTES ATTAQUES

1. Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l'adversaire
et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau ou du tranchant
2. Même exercice avec deux ou trois coups de pied sauté directs dans la même action
3. Coup de pied direct, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle.
Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné le coup de pied direct.
Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol
4. Attaque en coup de pied direct et de deux coups de poing directs
5. Attaque en coup de pied d'arrêt (talon à l'intérieur) et deux directs des poings.
Les bras serviront également de défenses intérieure et extérieur (déviation)
6. Coups de coude contre un groupe

C/ ENTRAINEMENT EN PARADE CONTRE BALAYAGE

1. Coup de pied d'arrêt sur la jambe qui attaque (cuisse ou tibia)
2. Retrait d'un pas en levant une jambe avant, retour en attaque explosive ou en pas chassé et suite
3. Attaque en avant en levant le genou avant

D/ TECHNIQUES DE DEFENSES ET D'ATTAQUES EN POSITION AU SOL CONTRE UN AGRESSEUR DEBOUT

E/ UNE SOLUTION POSSIBLE SI ON A ETE DUREMENT TOUCHE ET OU'ON A PLUS TOUTE SA LUCIDITE

Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur

F/ DEUX ATTAQUANTS CONTRE UN : LES ATTAQUANTS SONT POURVUS D'ARMES BLANCHES



- 1. Le premier détient un bâton le second un couteau*
- 2. Les deux détiennent un couteau*
- 3. Les deux sont armés d'un bâton*

G/ TACTIQUES DE COMBAT

- 1. Attaque de l'adversaire au moment où il commence son action*
- 2. Attaque d'un autre point du corps de l'adversaire avant ou après l'échec de la première attaque*
- 3. Passage du combat à distance à un combat à mi-distance (et le contraire)*
- 4. Action en vue de limiter les mouvements ou de toucher durement les membres de l'adversaire :*
 - a) attaques dures sur les extrémités des membres ou les articulations (main, coude, genou)*
 - b) prise des doigts de l'adversaire et exécution de levier en attaquant pied poing*
 - c) on gêne d'un bras les deux bras de l'adversaire en attaquant*
 - d) à l'aide des deux bras on limite les mouvements des deux bras de l'adversaire en attaquant*

H/ DEFENSES CONTRE UN ATTAQUANT ARME D'UN BATON ET QUI ATTAQUE A DES ANGLES DIFFERENTS

I/ COMBATS

Suite 1 - combats rapides 2 - combats lents