

Techniques Ceinture marron

a – enchaînement de deux coups de pied :

Le deuxième est donné avant que le premier touche le sol.

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

b – coups de pied sautés :

- 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)

c – différentes 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 de la main.
- ② Coup de pied direct, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme 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.
- ③ Attaque en coup de pied direct et deux coups de poing directs.
- ④ Attaque en coup de pied d'arrêt (talon à l'intérieur) et deux directs des poings. Les bras serviront également de défenses intérieures et extérieures.
- ⑤ Coup de coude contre un groupe.

d – 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.

e – parades contre coups de couteau croisés :

- ① Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)
- ② Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau 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'un contre attaque.
- ④ Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre attaque :
 - a) Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultané du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras gauche du bras armé droit du partenaire. Frappe simultanée d'un direct du droit. Désarmement.
 - b) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 - c) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé. Désarmement.
 - d) Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultané. Désarmement.
- ④ Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup (plus difficile).

f – Parades contre attaque au bâton en pique :

Bâton ou fusil à baïonnette

- 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 intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied.
- ③ Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant, saisie du bras et coup de coude au visage.
- ③ Parade intérieure de l'avant bras, avancée vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amené au sol.
- ③ Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant bras de l'attaquant au début de son attaque.

g – neutralisation d'un agresseur qui menace au 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.

h – dégagement de différentes prises :

- ① Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
- ② Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
- ③ Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
- ④ Dégagement de prise du cou 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 cou 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.

i – techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout :

j – une solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité:

- ① Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

k – tactique de combat :

- ① Attaque de l'adversaire au moment où il commence son action.
- ③ Passage du combat à distance au combat à mi – distance ou le contraire.
a- prise des doigts de l'adversaire et exécution de levier en attaquant pied poing.

l – défense contre un attaquant armé d'un bâton et qui attaque à des angles différents:

m – Défense contre attaque ;:

n – combat souple à mi - distance :

Combat deux fois deux minutes avec protections. Trente secondes de repos entre les reprises.