



LA GARDE

- J-1 Position de garde.
- J-2 Déplacements en garde en toutes directions.

COUPS DE POINGS/ COUDE

- J-3 Direct du gauche au menton.
- J-4 Direct du droit au menton.
- J-5 Direct gauche-droite en avançant ou en reculant.
- J-6 Coup du marteau.
- J-7 Enchaînement de tous les coups de poing directs (main ouverte, doigts tendus, fourchette).

En garde ou en position neutre sans garde (jambes parallèles).

- J-8 Coup de coude vertical
- J-9 Coup de coude horizontal

J-10 Défense avec les poings - Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

COUPS DE PIEDS/ GENOU/ TETE

- J-11 Coup de pied direct.
- J-12 Coup de pied circulaire.
- J-13 Coup de pied de côté.
- J-14 Coup de pied direct arrière.
- J-15 Coup de genou direct, circulaire.
- J-16 Coup de tête.

En garde ou en position neutre sans garde (jambes parallèles).

J-17 Attaque depuis une position neutre - avancée et coup de pied direct en même temps.

SHADOW

Shadow (combat imaginaire) - Déplacements en mettent en application tous les coups appris.

FRAPPES SANS APPEL

J-18 Série d'attaques de face sans garde (poing/ pieds, pieds/ poing) en alternant les positions de la main qui attaque.

PARADE – CONTRE

J-19 Parade – contre (coup de poing) - De la position de face en garde :

Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche

Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du droit

J-20 Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.

DEFENSE - contre coup de pied

J-21a Défense contre coup de pied directe (en garde et sans garde) – gauche

Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du pied gauche (ou poing selon la distance), ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur selon les appuis).

J-21b Défense contre coup de pied directe (en garde et sans garde) – droit
Contre un direct du **pied droit** aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du pied gauche (ou poing selon la distance), ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur selon les appuis).

J-22 Défense contre coup de pied – low kick – Avancer le genou en diagonal vers le coup afin de stopper son avancement le plus tôt possible. Bras en protection dans l'alignement du genou (coude contre genou) et contre simultané du poing opposé.

ROULADES et CHUTES

J-23 Roulade avant, épaule droite.

J-24 Roulade arrière, épaule gauche.

J-25 Chute avant amortie en souplesse.

J-26 Chute arrière amortie.

ETRANGLEMENTS

Dégagement d'étranglement de face

J-27 Crochetage des mains de l'agresseur et coup de genou ou tibias selon la distance.

J-28 Arrêt de l'agresseur avant étranglement.

J-29 Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

Dégagement d'étranglement arrière tiré

(L'agresseur recule la jambe droite avec la volonté de l'amener au sol)

Crochetage des mains de l'agresseur tout en reculant la jambe gauche en arrière en diagonale, et attaque de la main droite entre les jambes et coup de coude au menton, puis avancée d'un pas la jambe gauche, coup de pied directe arrière droit - sans se retourner.

Dégagement d'étranglement de côté, l'agresseur étant de face bras fléchis.

Défense – décrochage/ dégrafage d'une des mains qui étrangle, coup aux parties de l'autre simultané, puis coup de coude au menton, et prise de l'épaule de l'agresseur avec bras en protection en diagonale afin d'éviter un coup de tête ou autre contre-attaque.

Dégagement contre une saisie de la tête de côté (bras en écharpe) :

(L'agresseur passe la hanche devant l'agressé.)

Attaque aux parties avec une avancée de la jambe pour garder l'équilibre, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

SOL

Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout (une solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité):

J-33 Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

J-34 Techniques de déplacements au sol.

J-35 Exercices de contre-attaques depuis la position de défense au sol.

J-36 Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

J-37 Comment se relever et s'échapper

COUTEAU

J-38 Maniement du couteau - différentes techniques : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.

J-39 Défenses extérieures : 360°(sans garde)

J-40 Défense contre-attaque au couteau de haut en bas :

Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct entre les jambes avec ou sans avancée

selon la distance. La suite selon la situation et besoin.

J-41 Défense contre-attaque au couteau de bas en haut :

(Distance longue, moyenne ou plus courte.)

Coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.

J-42 Défense contre Menace au couteau - de face, à distance, au corps ou au visage

BATON

J-43 Défense contre-attaque au Bâton

De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Contre-attaque, avancée à l'intérieur. Défense en attrapant le poignet, récupération du bâton.

(à gauche et à droite)

PISTOLET

J-44 Défense contre menace au Pistolet

Contre une menace par devant au contact niveaux différents (à gauche et à droite, contre un gaucher ou droitier)