



COUPS DE POINGS

- O-1 Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.
- O-2 Uppercut.
- O-3 Coup de poing revers tourné.
- O-4 Coup direct avec le poing retourné.
- O-5 Coup de poing direct en attaque en bas (gauche et droite).
- O-6 Coup de poing direct en défense bas (gauche et droite).

COUPS DE PIEDS

- O-7 Coup de pied de défense en avant.
- O-8 Coup de pied en arrière (Uppercut).
- O-9 Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé).
- O-10 Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DIRECT

- O-11 A partir d'une position neutre, 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. (à gauche et à droite)
- O-12 Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde et contre-attaque
- O-13 Défense contre un coup de poing ou pied direct du au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct (à gauche et à droit/ avec et sans garde).

ESQUIVE et CONTRE sur attaque de l'agresseur

- O-14 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.
- O-15 Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultanément.

DEGAGEMENTS

- O-16 Dégagement de prises de mains (statique):
Différentes saisies, avec une main/ deux mains.
- O-17 Dégagement d'un étranglement (l'agresseur pousse):
Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras.
- O-18 Dégagement d'un étranglement arrière : avancée d'un pas en levant un bras.
- O-19 Dégagement d'étranglement arrière tiré (l'agresseur recule la jambe droite avec la volonté de l'amener au sol):
Crochetage des mains de l'étrangleur 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, balayage de la jambe gauche de l'agresseur en tirant la main gauche de l'agresseur vers l'avant (qui se retrouve sur le dos)

Variant – afin d'immobiliser l'agresseur dans un espace plus restreint, après le coup de coude, passer le bras gauche de l'agresseur par-dessus votre tête, coup derrière la nuque avec balayage simultané de sa jambe gauche, puis amener au sol face contre terre.

O-20 Dégagement d'étranglement arrière (avec l'avant-bras)

Pivoter vers l'intérieur (afin de se retrouver **face** à l'agresseur) avec prise des poignets simultanée (en donnant un coup de tête)

(Projection immédiate si l'agresseur est collé au dos.)

Si l'étranglement est du côté gauche, le défenseur rentre la jambe droite vers l'intérieur.

Si l'étranglement est du côté droite, le défenseur rentre la jambe gauche vers l'intérieur.

Suite selon situation (coup aux parties, etc.)

Variant – si bloqué avec impossibilité de pivoter vers l'intérieur, prise des poignets et pivoter côté opposé avec balayage dans la foulée.

CHUTES

O-21 Chute amortie en arrière en hauteur.

O-22 Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse.

O-23 Chute sur le côté en hauteur et chute sur le côté amortie

O-24 Roulade avant, épaule gauche.

O-25 Roulade arrière, épaule droite.

SOL

O-26 Défense au sol (défenseur sur le dos) contre l'agresseur à cheval sur lui - protection contre coups de l'agresseur avec avant-bras pour protéger la tête, menton rentré, genoux fléchis - avec mouvement de balancier à gauche, à droite pour éviter les coups.

O-27 Dégagement renversé au sol- Renversement de l'agresseur (en position montée) par pontage – à gauche et à droite (montrer la hanche opposée au renversement)

O-28 Dégagement renversé au sol- Renversement de l'agresseur (entre les jambes) – bascule le bassin sur le côté afin de glisser le genou à l'intérieur, puis renversement de l'agresseur par « ciseaux » – à gauche et à droite (technique de la « Langouste » - judo)

O-29 Dégagement d'un étranglement de le côté en écharpe au sol : glisser main entre les têtes, prise d'un point sensible (nez, œil, etc) de l'agresseur, on ramène vers l'arrière, puis suite (coup aux parties, puis gorge).

O-30 Défense d'un étranglement à deux mains (2 genoux au sol) – dégrafage d'une des mains, pique à la gorge ou aux œil ; glisser genou à l'intérieur afin de maintenir l'agresseur à distance ; monter le bassin, coup de pied à la tête ou corps afin de se dégager et partir.

CLE DE POIGNET

O-31a En tirant.

O-31b En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui.

O-31c A l'aide des pouces en tirant ou en poussant.

O-31d En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

COUTEAU

O-32 Défense contre-attaque au couteau de haut en bas :

parade de l'avant-bras et contre-attaque du poing arrière (bec de cane) puis attraper le poignet de l'agresseur. Suite selon besoin (coup de pied, coup de poing), clé du poignet et désarmement (« épilucher » le couteau de la main).

O-33 Défense contre-attaque au couteau de bas en haut :

Parade l'avant-bras et contre-attaques

parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière, saisi du bras, clé de coude puis prise de la main qui tient le couteau pour désarmement, avec amener au sol au pas.

O-34 Défense contre Menace au couteau – au contact de face – saisi de la nuque avec lame sur la gorge en diagonale vers l'extérieur, l'intérieur et pique sous menton à la vertical.

BATON

O-35 Défense contre bâton (à gauche et à droite)

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. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.

PISTOLET

O-36 Défense contre menace au pistolet

par devant à distance (proche et longueur de bras) et niveaux différents.

COMBAT engagé (mais pas dur)

Combat (2 x 1 minute) sans arme - deux fois 1 minute avec 30 secondes de repos entre les reprises. Les coups sont portés (de 18 à 40 ans). Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter: si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;

si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;

si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;

si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires : Gants de boxe minimum 12 oz, coquille, protège-tibias, protège-dents.