



Programme Ceinture Bleu.

Uv1 – Chutes et Techniques – Acquis ou non Acquis.

1 -Chutes :

- Chute amortie avec les avants bras.

2 -Projection principales :

- Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).
- Projection de la tête.
- Projection de hanche.
- Projection d'épaule.

3 -Coups différents :

- Coup du tranchant intérieur de la main/ de l'avant-bras.

4 -Coup de pied et fauchages :

- Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.
- Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
- Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

Uv2 -- Shadow Boxing - Acquis ou non Acquis.

- Déplacement en donnant des coups, la durée de l'épreuve sera de 2 minutes.

(Le candidat devra effectuer un minimum de 10 coups de pieds et sera jugé sur son déplacement, sa fluidité et sa cohérence dans ses enchainements.)

5 -Parade en coup de poing direct à la face, le partenaire étant sur le côté :

- Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.
- Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.

(Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.)

6 -Défense contre coup de pied armé de côté:

- Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.

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 porté à hauteur moyenne.)

- Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.
- Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras et contre-attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut.

7 -Défenses supplémentaires contre différents coups de pieds:

- Contre coup de pied circulaire avant : 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.
(La position des bras peut être utilisée contre coup de pied entre les jambes.)
- 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.
- Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut. Même positionnement des bras.
- Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.

8 -clé au poignet :

- En tirant.
- En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui.
- A l'aide des pouces en tirant ou en poussant.
- En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

9 -utilisation du couteau:

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

10 -parades contre-attaque au couteau :

Défense contre coup de haut en bas :

A- Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct visage ou corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.

B- parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras de l'adversaire.

Défense contre coup de bas en haut :

A- 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.

B- parade de l'avant-bras et contre-attaques.

C- parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

D- Parade de l'avant-bras droit contre coup de couteau porté avec la main droite. Changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant de l'autre.

Défense contre couteau en piqué :

A- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.

B- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire/de côté.

C- Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.

D- Défense intérieure de l'avant-bras droit contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

11 -défense contre coups de bâton:

- **De haut en bas** : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Contre-attaque, avancée à l'intérieur.
- **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.
- **Parade contre coup venant de côté** : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque.
- **Parade contre un coup venant de côté vers le bas** : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, contre-attaque.

12 -dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main :

- Contre-attaques pied poing s'il n'existe aucune autre alternative.
- Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
- Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras ; Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement tournant.
- Même exercice, on continue par une clé au coude.
- Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintien à distance.
- 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-attaques.

13 -dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains :

- 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.
- 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. Prise du pouce.



14 -combat 2x 2 minutes avec protections :

- Epreuve de combat pour la ceinture Bleu :

Combat sans arme **deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises**. Les coups sont portés. 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.

(Sécurité : Port de la coquille, protège tibia, protège dents et gant de boxe obligatoire.)