



## Programme Ceinture Jaune.

### Uvl -- Chutes et Techniques - Acquis ou non Acquis.

#### 1 - Chutes :

- Roulade avant, épaule droite et gauche.
- Roulade arrière.
- Chute avant amortie en souplesse.
- Chute arrière amortie.
- Chute sur le côté amortie.

#### 2 - Position de garde :

- Position de garde générale.
- Déplacements toutes directions.

#### 3 - Coups de poing direct :

- Direct du gauche au menton.
- Direct du droit au menton
- Direct gauche droite en avançant ou en reculant.
- Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
- Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.
- Enchaînement de tous les directs

(L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position normal debout jambes parallèles écartement du bassin.)

#### 4 - Coups de coude :

- Tous les coups de coude

#### 5 - Différents coups :

- Coup porté avec la paume, en pique
- Coup du marteau.
- Coup de tête.
- Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages

## 6 -Coups de pied :

Position neutre et en garde.

- Coup de pied direct.
- Coup de pied circulaire.
- Coup de pied armé de côté.
- Coup de pied direct arrière.
- Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

### Lv2 -- Shadow Boxing - Acquis ou non Acquis.

- Déplacement en donnant des coups, la durée de l'épreuve sera de 1m30s.

### Lv3 -- Attaque Défense - Acquis ou non Acquis.

## 7 -Défenses intérieures :

### 1-- De la position de face normale debout :

- défense intérieure de la paume.  
Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.

### 2-- De la position en garde :

- **A/** Contre un direct du gauche puis du droit : défense intérieure de la paume et contre simultanément.
- **B/** Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- **C/** Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur)
- **D/** Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.

## 8 -Défenses sur low-kick:

- pas en avant en durcissant la jambe, si vu à l'avance.
- blocage en levant le genou
- bond en avant type défense sur bâton.
- retrait de la jambe avant.
- coup de pied direct jambe avant sur low-kick jambe arrière.

## Uv4 -- Apprentissage du 360° - Acquis ou non Acquis.

### **9 -Défenses extérieures :**

- 360° (sans garde)
- 360° défense et attaque simultanément.

(Puis attaques de manières aléatoires toujours sans garde face à face, normal debout)

### **10 -Séries d'attaques :**

Séries courtes en position de garde face à un plastron:

- enchaînement simple de deux coups de poing.
- enchaînement de 3 directs niveaux tête suivi d'un coup de pied direct génital.  
(Poing, paume, pique, Coup de pied direct jambe avant.)

## Uv5 -- Dégagements d'étranglements - Acquis ou non Acquis.

### **11 -Dégagement d'étranglement de face :**

- Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
- Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

### **12 -Dégagement d'étranglement arrière :**

- Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas
- Même dégagement mais de côté.

### **13 -Dégagement contre une saisie de la tête de côté :**

- 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.

### **14 -Utilisation d'objets sur place :**

- En tant qu'armes de défense, comme boucliers ou armes blanches.  
(Chaises, clefs, sable, journal, sac, anorak ... etc.)



**Epreuve de combat pour la ceinture jaune :**

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.

L'épreuve de combat durera **2 minutes**.

(Sécurité : Port de la coquille, protège tibia, protège dents recommandés et gant de boxe obligatoire. Gant type MMA interdit.)

Ceinture Jaune - AKM