



Programme Ceinture Marron.

Uvl – Jambes et Techniques – Acquis ou non Acquis.

1 -Enchaînement de deux coups de pied :

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

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

2 -Coups de pied sautés :

- Coup de genou sauté direct circulaire.
- Coup de pied sauté direct.
- Coup de pied sauté circulaire.
- Coup de pied sauté de côté.
- Coup de pied sauté revers tourné (avec le talon).
- Coup de pied sauté revers tourné (avec le tranchant du pied).

3 -Différentes attaques :

- 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.
- 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.
- Coup de pied circulaire, 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.
- Coup de pied circulaire, on se retourne et coup de pied sauté circulaire. 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.
- Coup avec les avant-bras contre plusieurs adversaires.

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.)

Uv3 --Epreuve arme couteau Acquis ou non Acquis.

4 -Parades contre couteau :

- Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes.
- Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé.

5 -Parades contre coups de couteau croisés :

- Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)
- Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau en piqué).
- Avant l'attaque possibilité d'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'une contre-attaque.
- 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.

Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

6 -Parades contre-attaque au fusil utilisé comme arme blanche :

Pour l'examen l'utilisation d'un fusil en caoutchouc ou d'un bâton ferra l'affaire.

- Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre-attaque.
- 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.
- 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.
- Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant-bras de l'attaquant au début de son attaque.

7 -Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing :

- Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.
- Contre une menace par derrière, l'arme de poing est en contact avec la victime, niveaux différents.
- Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude.

8 -Dégagement de différentes prises :

- Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
- Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
- Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
- Dégagement de prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
- Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
- Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection avant.
- Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne) : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied.
- Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant. Projection arrière.

9 -Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout :

- Techniques de déplacements au sol.
- Exercices de contre-attaques depuis la position de défense au sol.
- Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

Une solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

10 -Défense contre un attaquant armé d'un bâton et qui attaque à des angles différents :

- Différentes parades contre coups de bâton de haut en bas et latéraux niveaux haut, moyen et bas.

Les attaques viennent de face/ de côté/ de l'arrière. Pour cette dernière attaque le candidat tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.

11 -Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois) :

- Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :
 - ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
 - défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
 - même si on est touché, on réagit en contre-attaque;
 - après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants l'action.



12 -combat 2x 2 minutes avec protections :

- Epreuve de combat pour la ceinture verte :
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.)