



Programme Ceinture Verte.

Uv1 -- Chutes et Techniques – Acquis ou non Acquis.

1 -Chutes :

- Roulade plombée : distance, hauteur.
- Roulade sur le côté.
- Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

2 -Les Coups de pieds :

- Coup de pied de face extérieur (gifle).
- Coup de pied de face intérieur (gifle).
- Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).
- Coup de pied direct porté donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément.
- Coup de pied direct sauté en ciseau.
- Coup de pied arrière retourné. Possibilités :
 - coup de pied uppercut arrière
 - coup de pied direct arrière
 - coup de pied de côté arrière
 - coup de pied circulaire arrière talon ou extérieur du pied

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 -- Attaque Défense Acquis ou non Acquis.

3 -Parade contre coup de poing :

- Défense extérieure en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant-bras gauche contre un direct du droit.
- Défense intérieure en glissant sur le bras de l'adversaire. Même principe.
- Défense contre coup de poing bas : défenses en blocage dur, défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur.

4 -Parade contre enchainement de direct Gauche/Droit :

- Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied.
- Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.

5 -Défense contre coups de pied direct :

- Défense intérieure basse en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé, on avance dans le même temps et attaque de l'adversaire.
- Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied aux parties génitales. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de combat. Pour cette défense, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.
- Saut de côté et coup de poing simultanément, coup de pied direct jambe arrière. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de combat.

6 -Parade contre coups de pieds circulaires hauts :

- Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales. Bien que tenu d'être à une distance correcte de frappe, le candidat ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Son partenaire portera une coquille.
- Même parade et, dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire (avancée vers la droite si le coup de pied est porté sur votre côté gauche).
- Rotation du buste et défense des deux avant bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

Lv4 --Dégagement d'étreintes Acquis ou non Acquis.

7 -Dégagements d'étreintes avant :

- Contre étreinte fermée (les mains sont prises) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques. Le partenaire portera une coquille. Contrôle absolu du coup de genou du candidat
- Etreinte ouverte (les mains sont libres) :

A- Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine.

B- Poussée des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour

endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.

C- On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton.

- Etreinte ouverte basse :

A- Contre-attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou (coude sur la nuque et coup de genou aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.

B- On tire les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton.

- Etreinte ouverte / fermée en soulevant : coup de genou, dégager la main puis attaque de la main.

8 -Dégagement d'étreintes arrière :

- Etreinte fermée mains prises : coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'adversaire, dégagement des bras et coup de coude arrière.
- Etreinte ouverte mains libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage avec contrôle absolu, coup de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi – tour et coup de pied aux parties génitales, distance correcte et contrôle total.
- Etreinte fermée / ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

9 -Dégagement de prises de cheveux :

- Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant-bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales. Le coup n'est pas porté et le partenaire porte une coquille.
- Contre une prise de cheveux de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement on recule vers l'arrière et on attaque en fonction.
- Même saisie. Le début de la défense est le même que précédemment, puis torsion du poignet du partenaire sur le côté et amené au sol en clé de coude ou d'épaule.
- Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage. Contrôle absolu des coups.
- Contre un agresseur tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide ans la direction de la prise, attaque de la main aux parties.

10 -Dégagement des prises de mains au sol :

L'agresseur est assis sur la victime.

- 1- Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches. Projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Attaque en contre.
- 2 -Rapprochement des mains prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

11 -Dégagement d'étranglement au sol :

L'agresseur est assis sur la victime.

- 3- Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux.
- 4- Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. attaques en contre.
- 5- Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire, coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaques en contre.
- 6- Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre.

12 -Dégagement d'étranglement au sol :

L'agresseur est assis sur le côté.

- 7- Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
- 8- Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coup de talon. Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude.
- 9- Dégagement de prise cou sur le côté : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire et on attaque en contre.

13 -Compléments de techniques au sol :

- Retournement de base du partenaire – Déplacement sur un côté et l'autre en utilisant les hanches.

14 -dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :

- Dégagement en faisant levier aidé du coude.
- Coup de pied porté au premier puis au second.
- Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que le partenaire est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant que celle – ci devra attaquer en premier.



15 -Combat Dur 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.)