

a) CHUTES / ROULADES

---

- 1) Chute avant amortie en souplesse.
- 2) Chute arrière amortie.

b) COUPS - L'apprentissage de coups se fait en position neutre et en garde

---

Coups de poing

- 1) Coup de poing direct en attaque en bas - gauche et droite.
- 2) Coup de poing direct en défense en bas - gauche et droite.
- 3) Enchaînement de tous les directs.
- 4) Tous les coups de coude.

Coups de pied – genou

- 5) Coup de genou circulaire.
- 6) Coup de pied circulaire.
- 7) Coup de pied de côté.

Shadow

- 8) Déplacement en donnant des coups.

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

Défenses contre des coups de poing

*En position neutre*

- 1) Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre attaque simultanée de l'autre poing / paume.
- 2) Défenses extérieures : 360° + contre simultané.

*En position de garde.*

- 3) Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre-attaque simultanée de l'autre poing / paume.

Défenses contre des coups de pied

*En position neutre.*

- 4) Bloquer avec un pied.

*En position de garde.*

- 5) Contre un coup de pied direct du droit dans les jambes : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche ou blocage du pied gauche ou droit.
- 6) Contre un coup de pied direct du gauche dans les jambes : 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) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

Défenses contre des étranglements de face

- 1) Crochetage des deux mains et coup de pied direct au tibia ou coup de genou direct dans le ventre suivit d'un coup de coude au visage.

Défenses contre des étranglements de côté

- 2) Crochetage d'une main de l'attaquant et coup de coude au corps ou au visage.

e) SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

---

Techniques dans la garde

- 1) Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur est entre les jambes : stabiliser, frapper et se relever.
- 2) Défenses : le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes.
  - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
  - b. Langouste, pied hanche / pied tête puis se relever.