



CEINTURE MARRON

Douceur, Souplesse, Flexibilité

ÉTAT D'ESPRIT

Vous en êtes au stade où vous enseignez votre art aux autres tout en cherchant à approfondir vos connaissances dans le but de toujours progresser, car à ce niveau, vous allez remarquer que vous avez peut-être certaines lacunes et cela freine aujourd'hui la réalisation de certaines techniques. Mais pas d'inquiétude avec du travail tout est possible.

BUT À ATTEINDRE

La ceinture marron, c'est la ceinture du combattant, celle qui symbolise la force et qui vous permettra de faire des combats dignes d'un professionnel. Ce qu'on attend de vous maintenant, c'est que vous utilisiez toutes les techniques connues en combat en les maîtrisant à un tel point qu'elles sont devenues des réflexes naturels, des automatismes.

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Défenses contre des attaques au bâton

- a) Défense vers l'intérieur contre une attaque au bâton de haut en bas de face (ceinture jaune)
- b) Défense vers l'extérieur contre une attaque au bâton de haut en bas de face

Pour ces deux défenses, vous devez chercher à adopter une position de flèche avec votre corps, vous vous laissez complètement tomber vers l'avant, en avançant un pas au dernier moment pour ne pas chuter complètement ; votre corps est complètement incliné vers l'avant dans la continuité de votre bras tendu (légèrement arrondi) qui protège (au niveau du biceps) votre tête.

- c) Défense contre bâton de côté
- d) Défense contre bâton de côté en revers
- e) Défense contre une attaque au bâton de côté dans les jambes

Au cours de toutes les attaques bâton, le souci est qu'à cette distance, l'attaquant peut vous toucher et vous non, vous devez alors brusquement réduire la distance en essayant de prendre la place de l'agresseur.

3) Défenses contre des attaques couteau au sol

- a) De haut en bas
- b) De côté
- c) En revers
- d) En piqué

Jouez avec le fait que, dans cette position, votre adversaire voulant attaquer avec force est obligé de porter tout le poids de son corps vers l'avant, donc il vous suffit de parer et ensuite de l'amener où vous voulez en utilisant l'élan de sa propre attaque.

4) Pistolet

- a) Menace pistolet à la gorge

Pour cette menace, le point fort sera déjà d'adopter une position de capitulation en levant les mains en l'air dans le seul but de rapprocher au maximum les mains de la menace. Sortez bien le canon de l'axe de votre visage et de votre corps en mettant vos épaules en ligne vers l'adversaire.

- b) Défense contre tentative de désarmement du pistolet dans sa gaine

CLÉS**5) Clés de poignet**

Clés de poignet en suivant la force de l'adversaire

- a) Il tire vers lui
- b) Il pousse vers moi
- c) En diagonale

6) Clés de coude

- a) Clé de coude avec pression de la main sur le coude
- b) Clé de coude avec pression de l'aisselle sur le coude

Pour être sûr d'être bien positionné au départ de l'exercice, pointez le ciel avec votre doigt et montez votre aisselle le plus haut possible sur l'épaule de l'adversaire puis commencez la clé.

7) Clé de poignet + Clé de coude

- a) En finition d'étranglement de face
- b) En amenant dans le dos en clé de police pour passage de menottes

8) Clé en Z

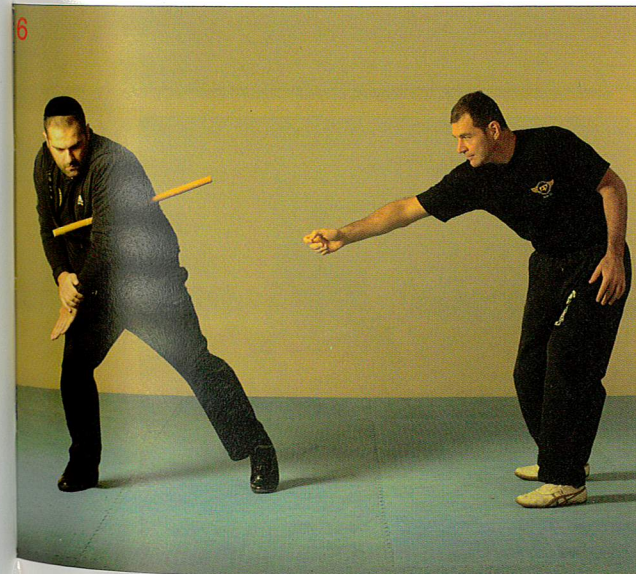
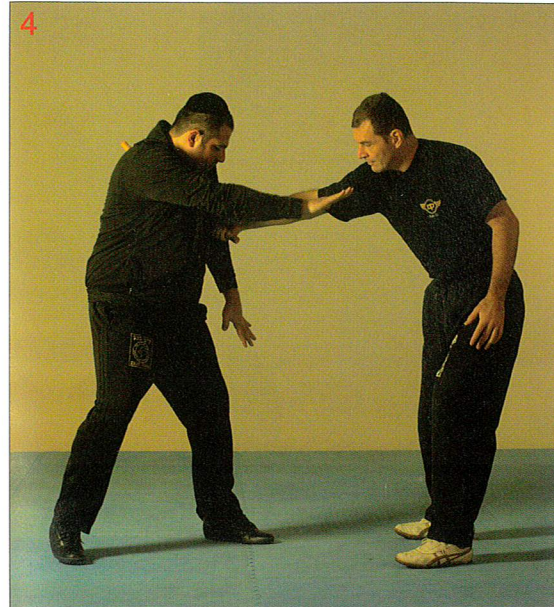
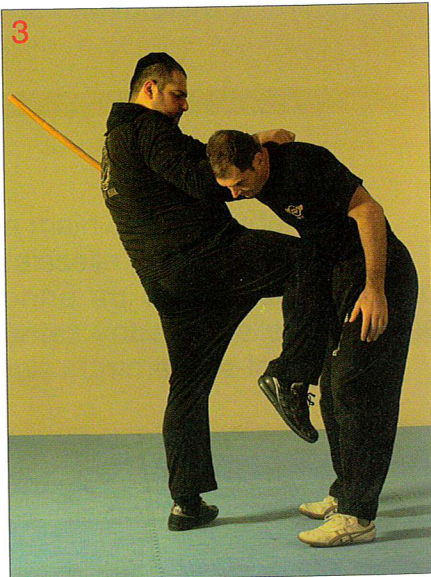
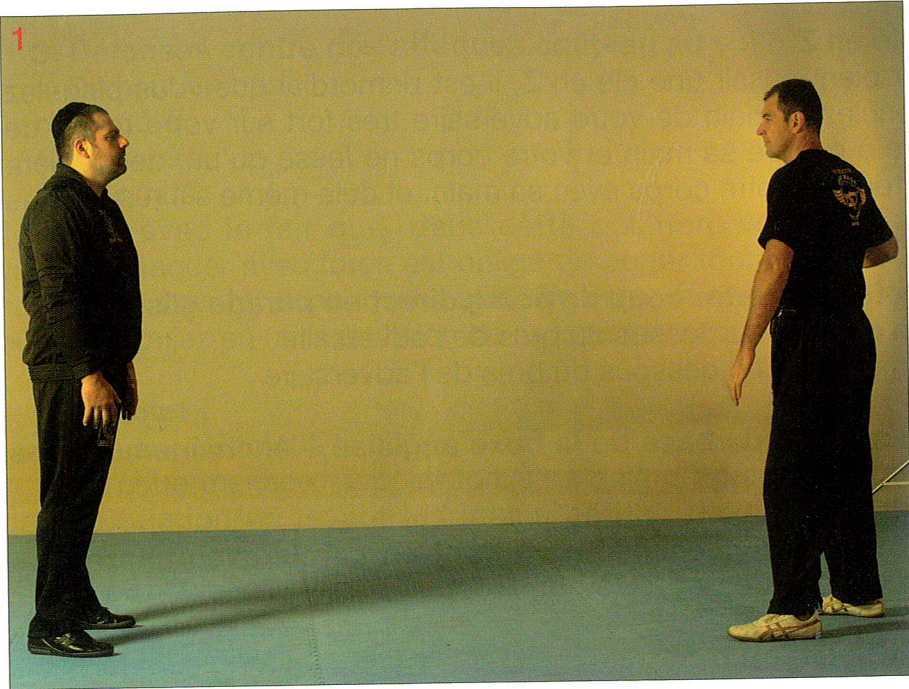
Pour bien réussir une clé en Z, il est primordial que vous plaquiez et enfoncez la main de votre adversaire très fort sur votre torse, de manière à ce que sa main et votre corps ne fasse qu'un, de manière à faire tourner votre corps avec sa main, et cela même s'il résiste très fort.

9) Défense contre coup de poing direct en parade glissée

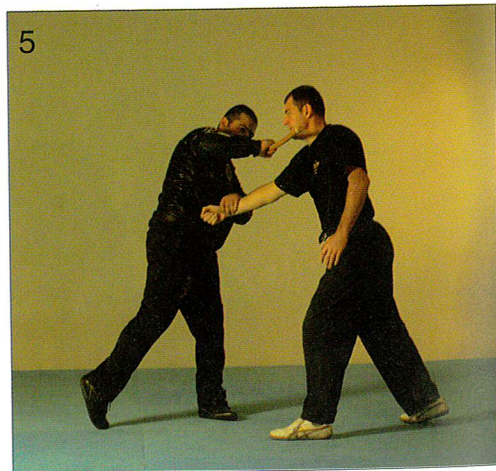
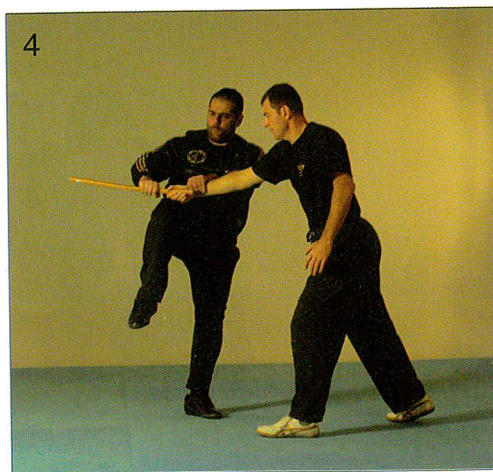
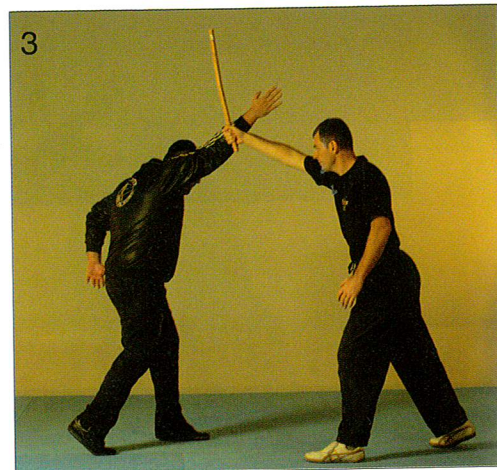
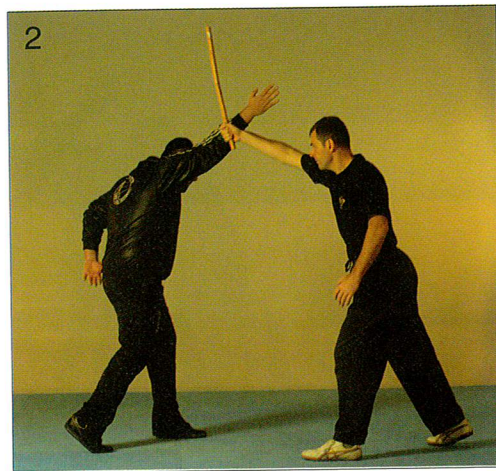
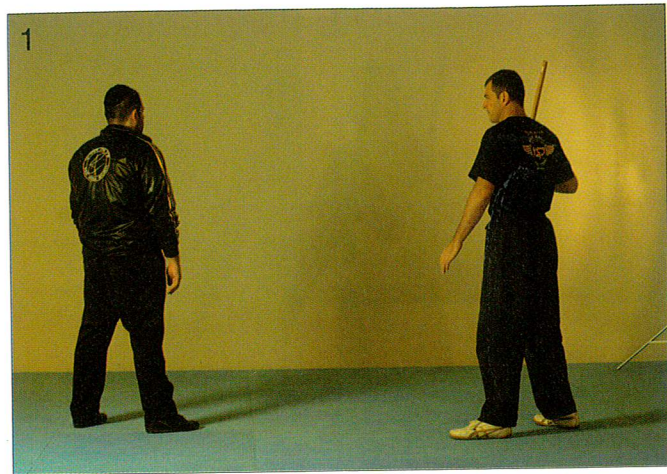
- a) En glissant au-dessus du bras de l'adversaire
- b) En glissant en dessous du bras de l'adversaire

10) Esquives de base de la boxe anglaise + enchaînement des 2-3 coups de poings**11) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts**

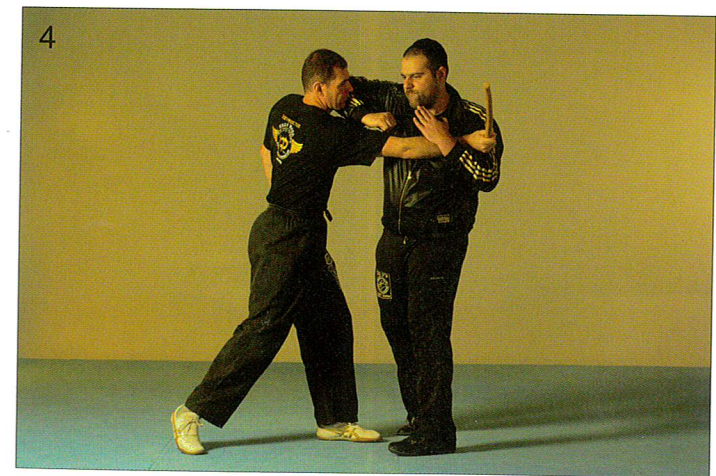
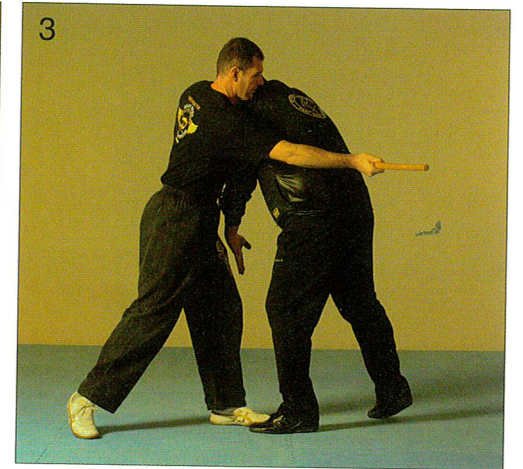
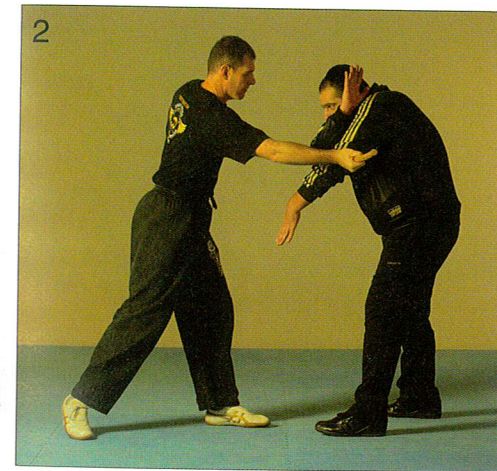
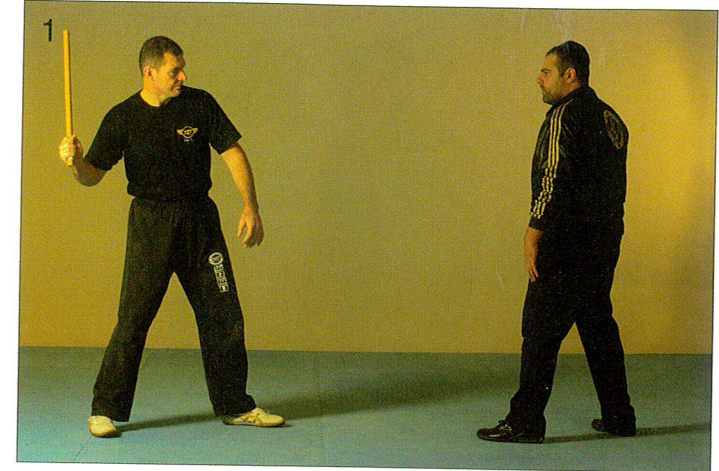
2a 1

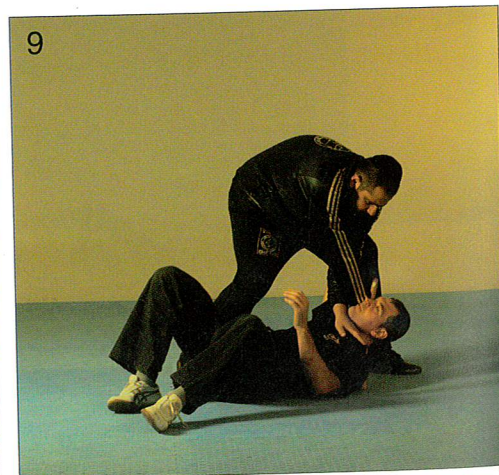
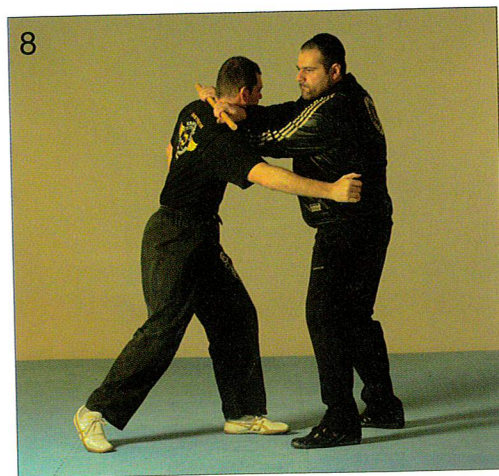
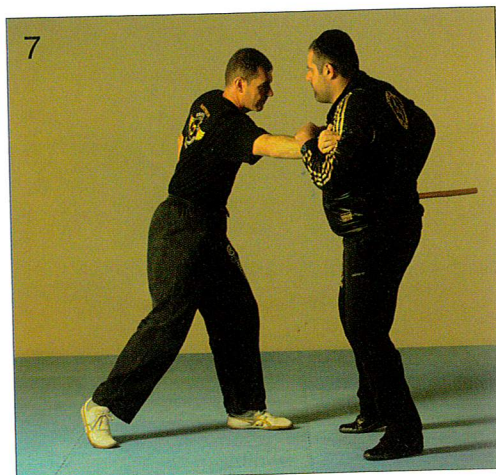
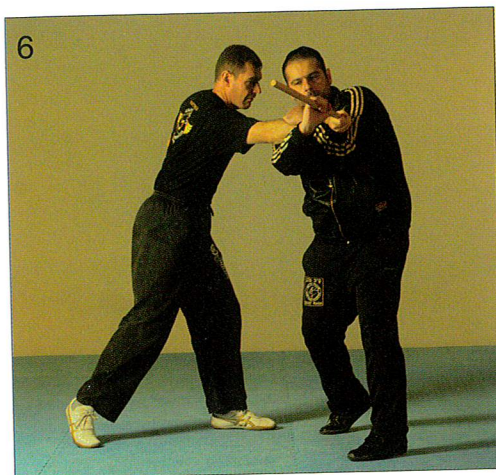
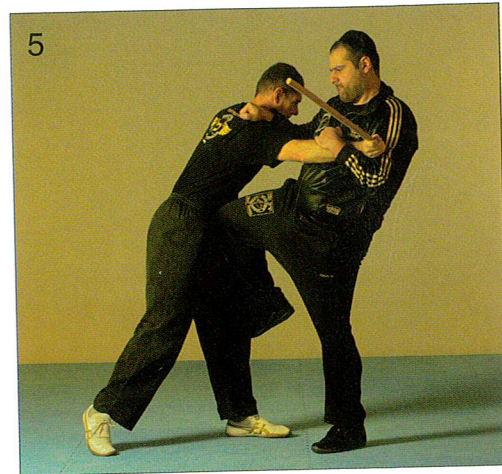


2b

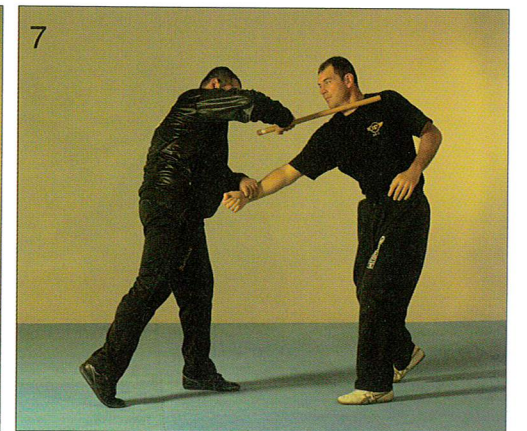
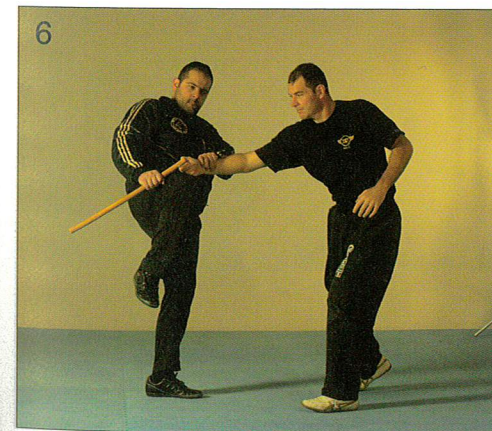
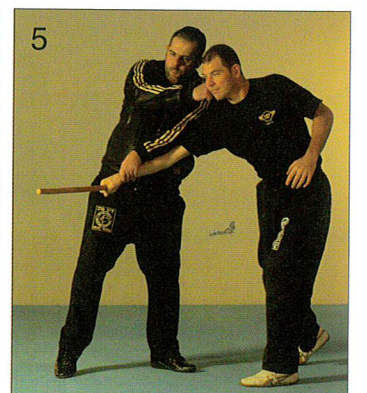
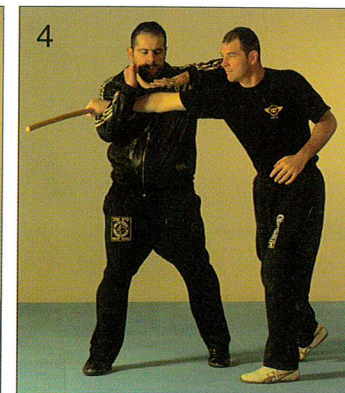
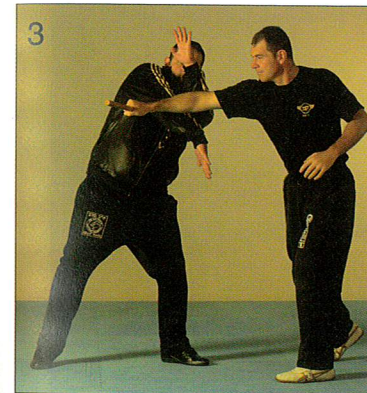
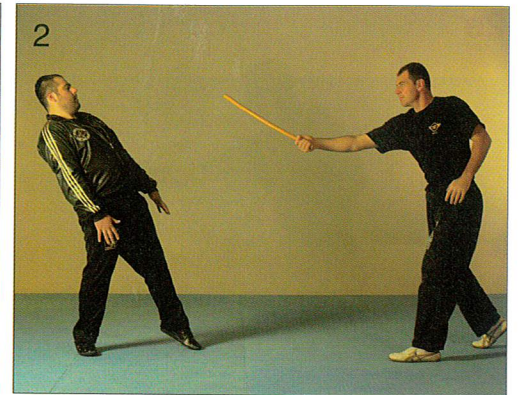
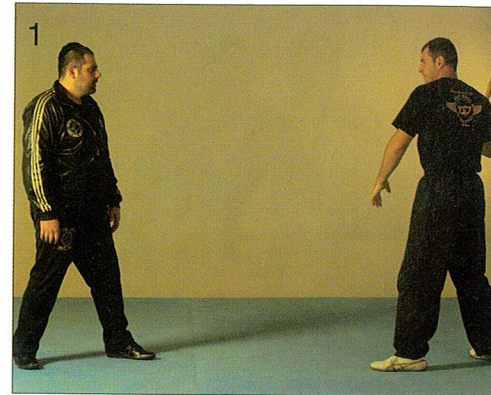


2c

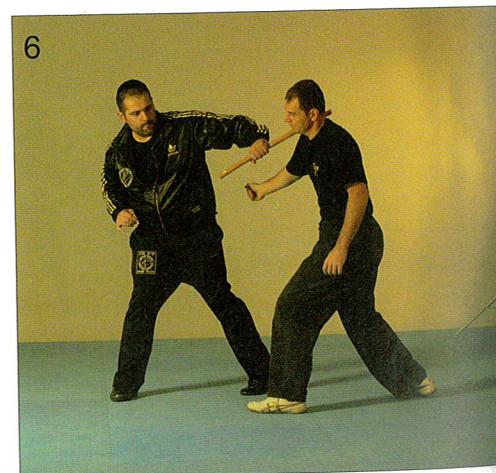
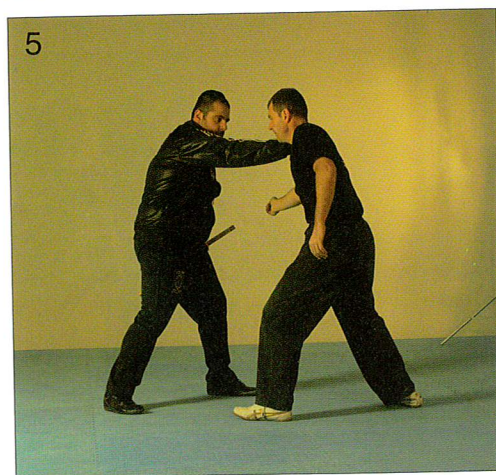
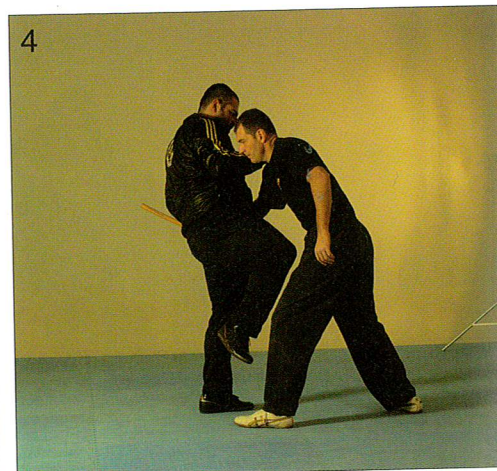
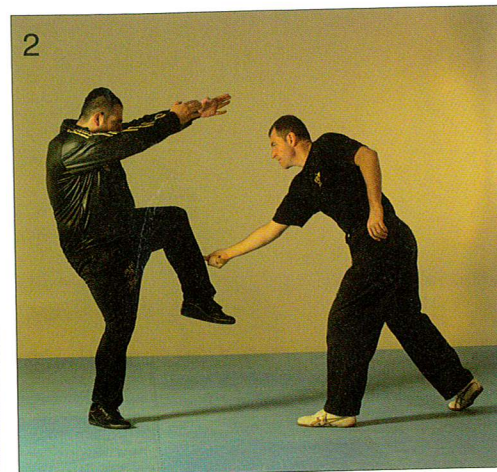
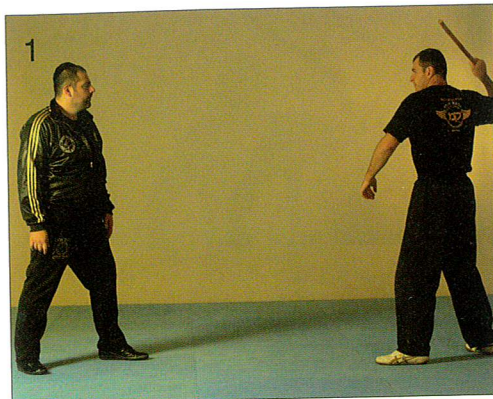




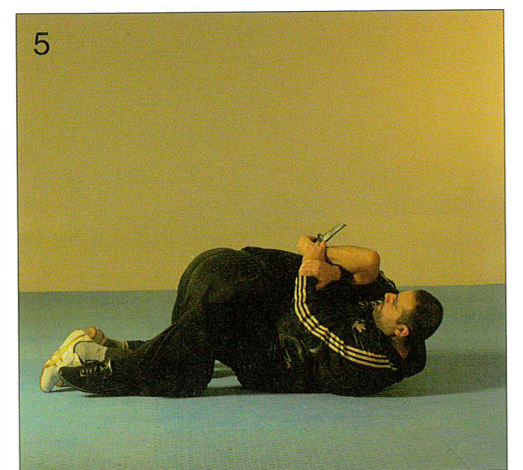
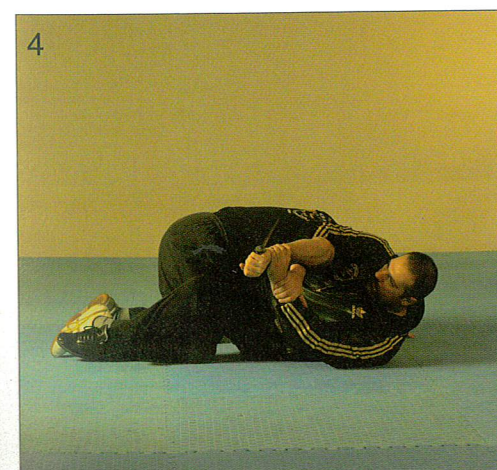
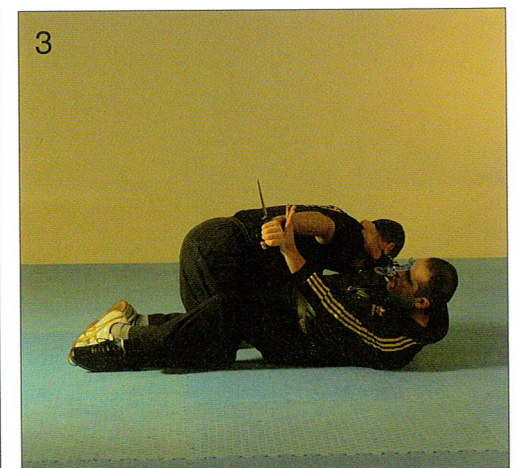
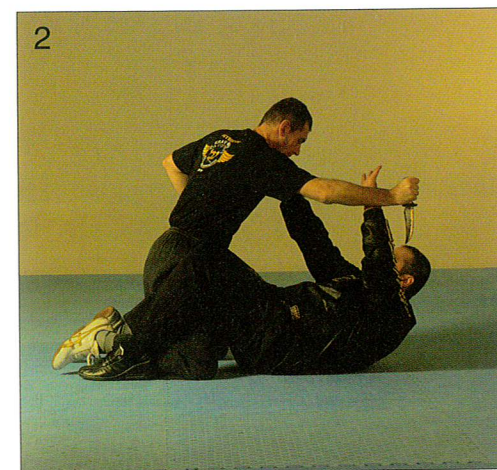
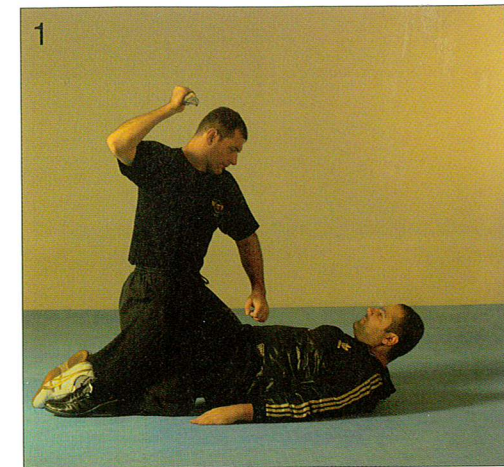
2d



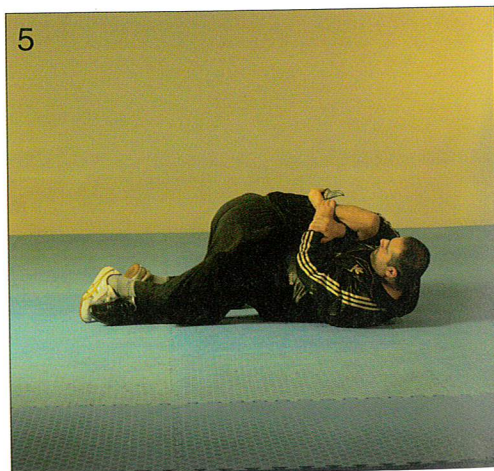
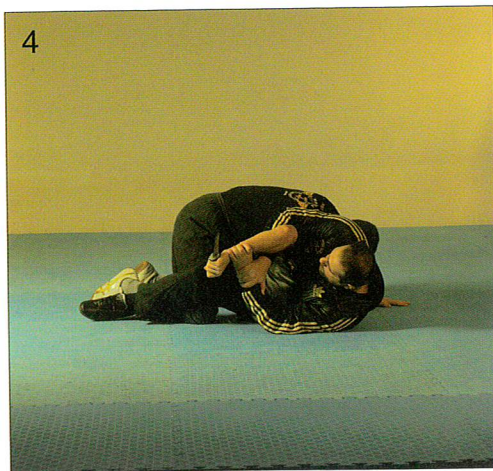
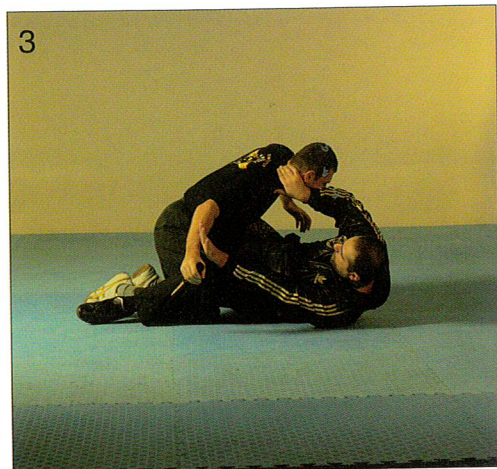
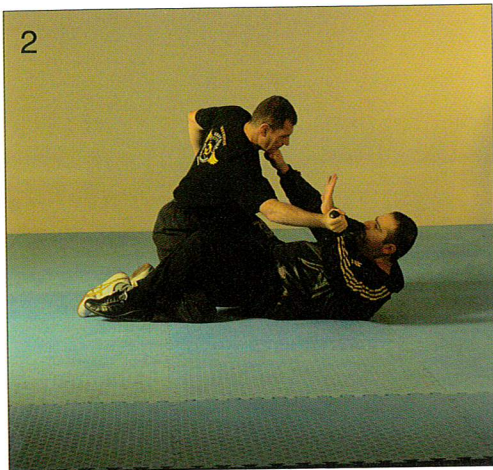
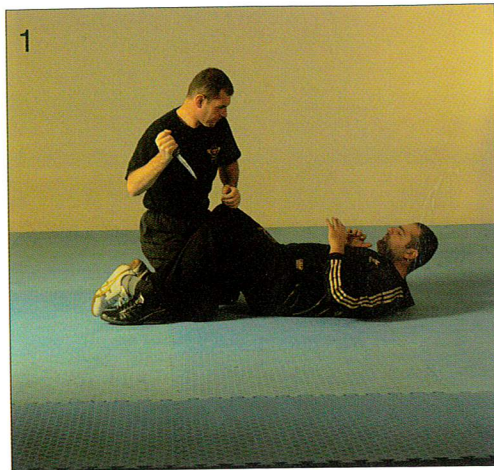
2e



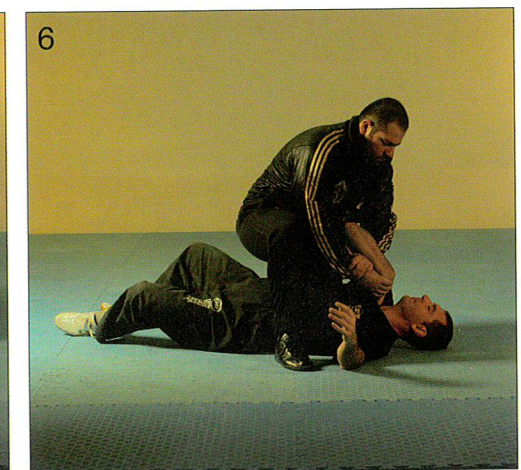
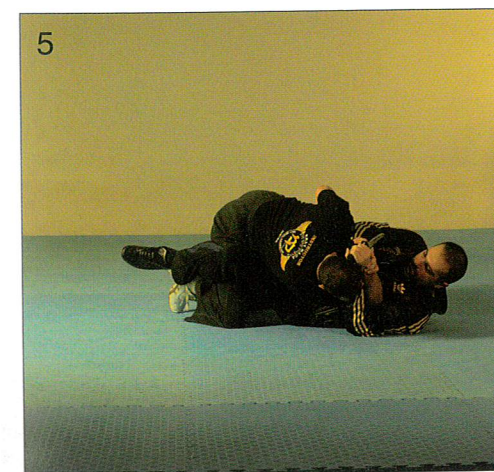
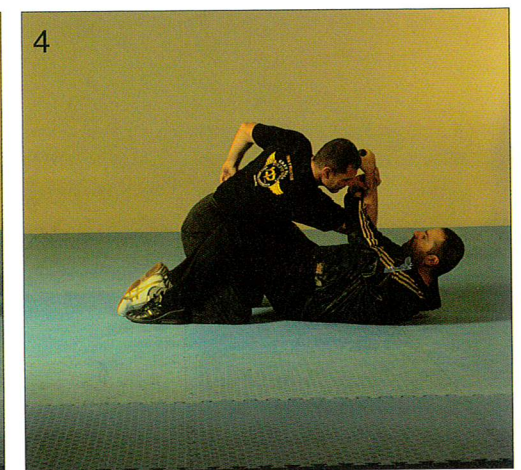
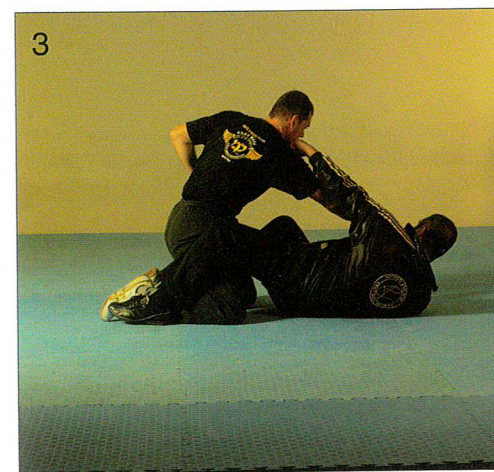
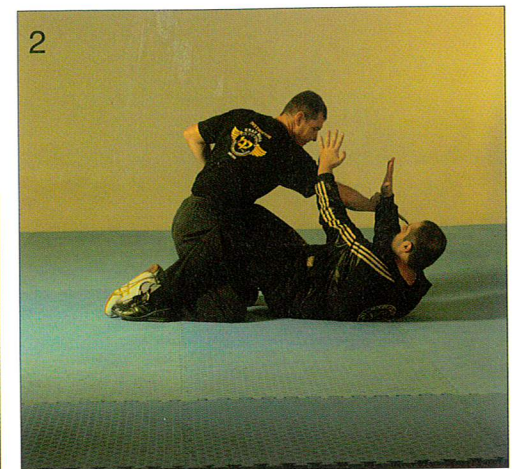
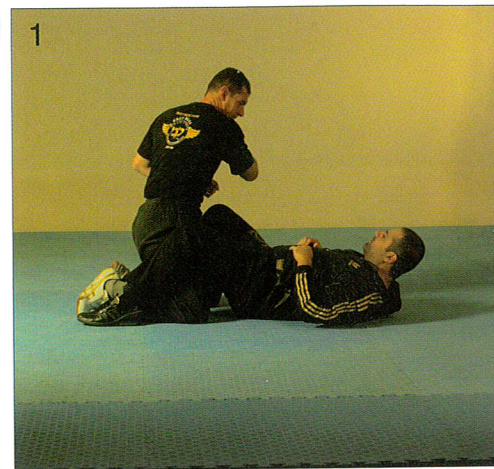
3a



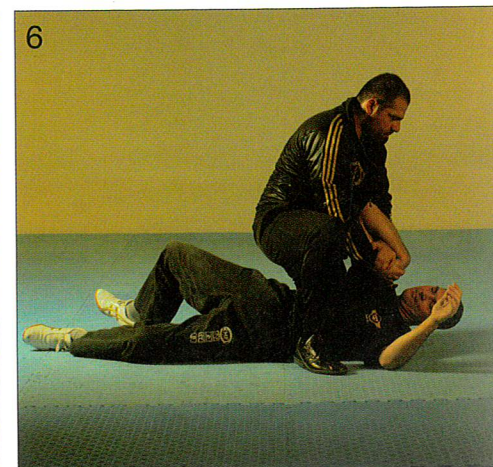
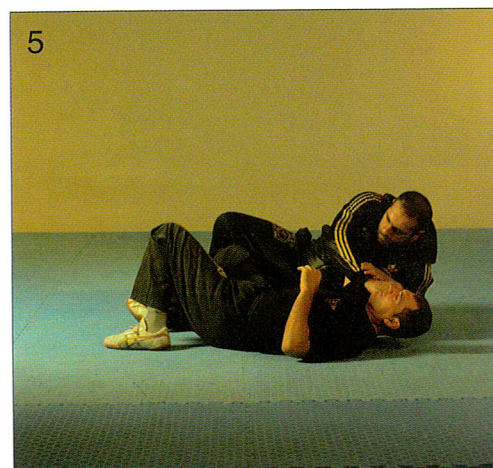
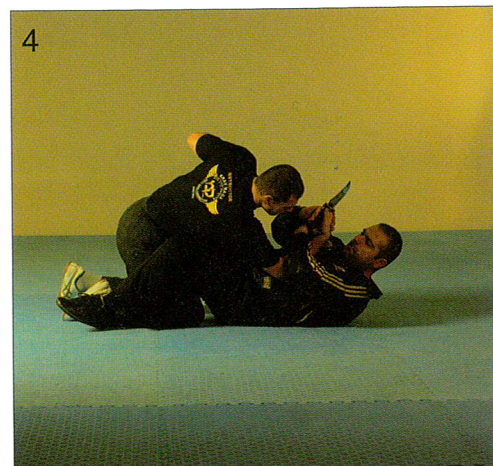
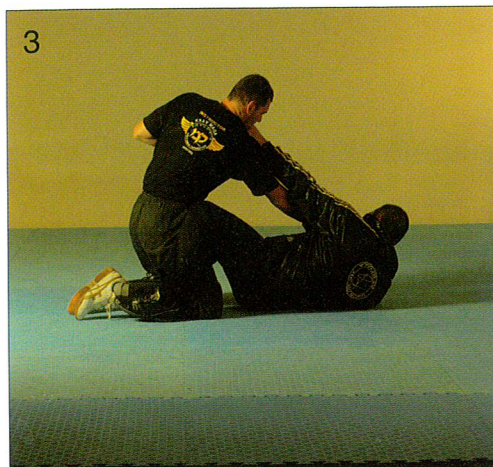
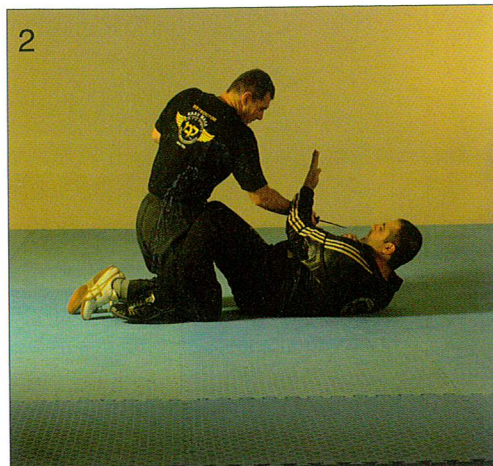
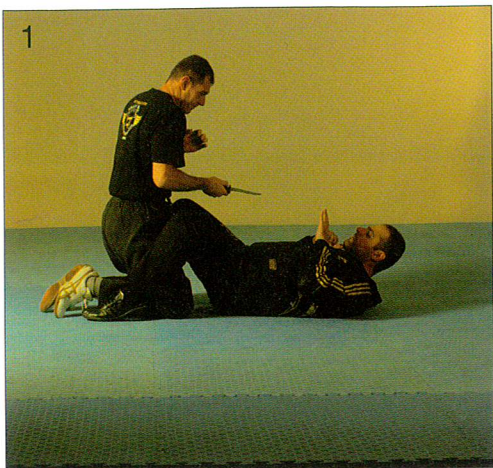
3b



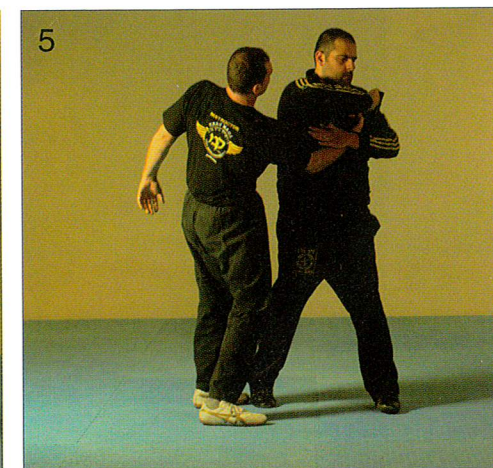
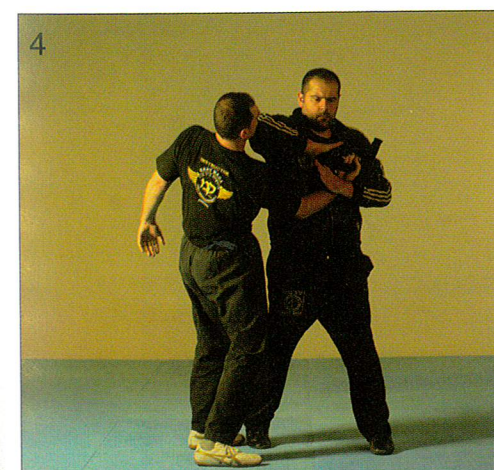
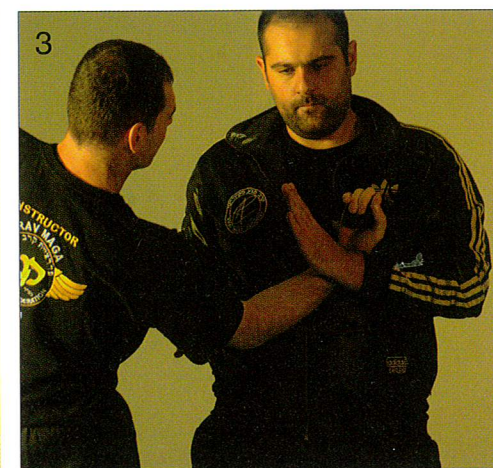
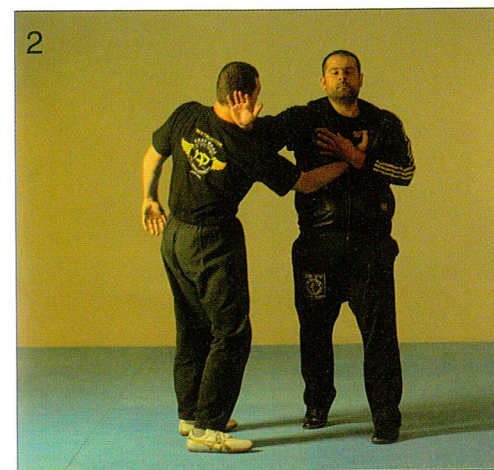
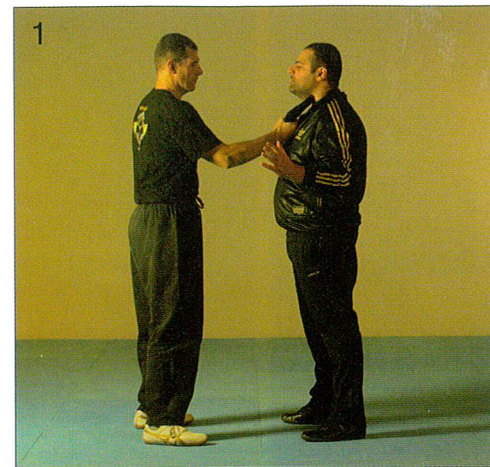
3c

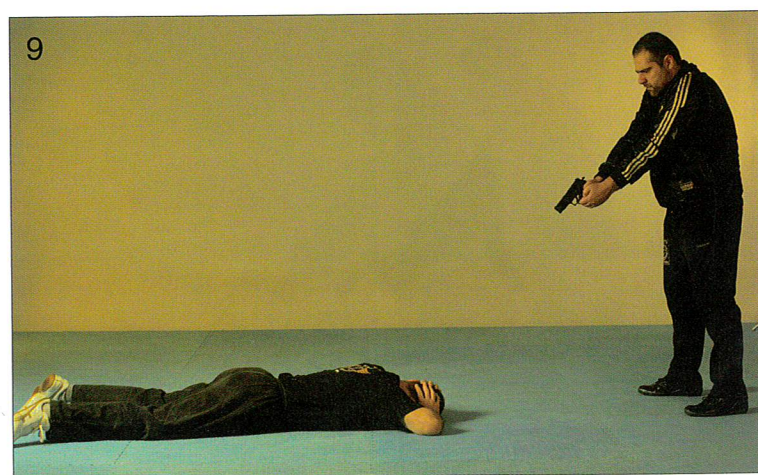
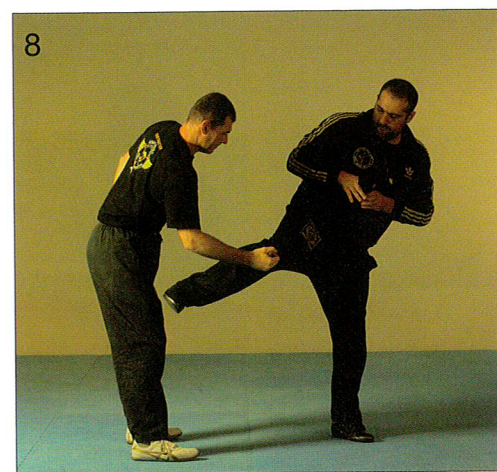
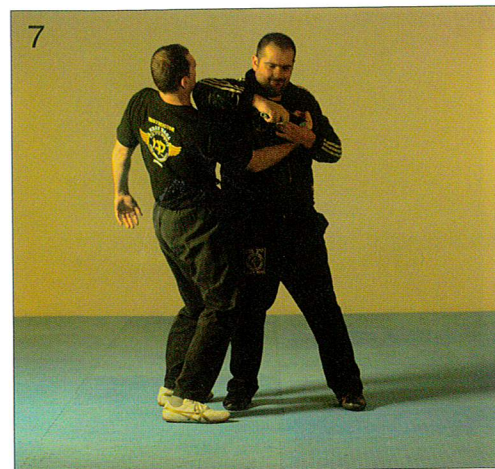
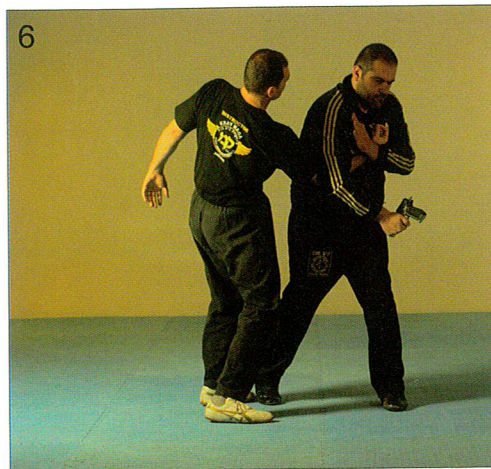


3d

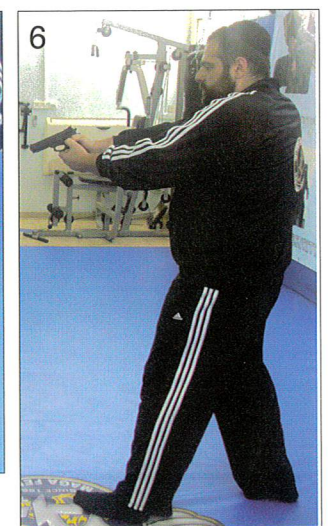
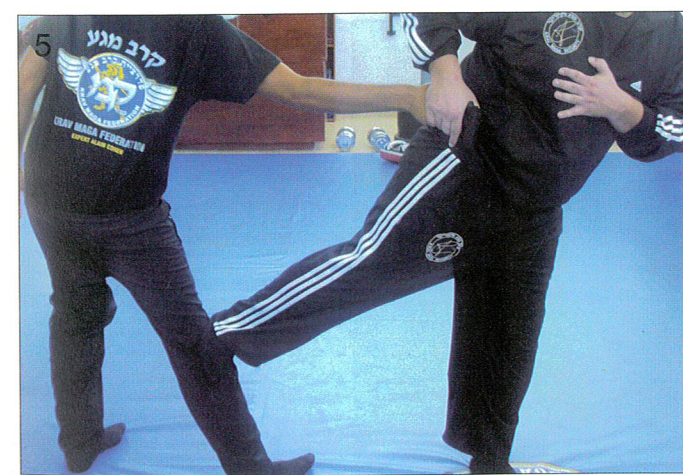
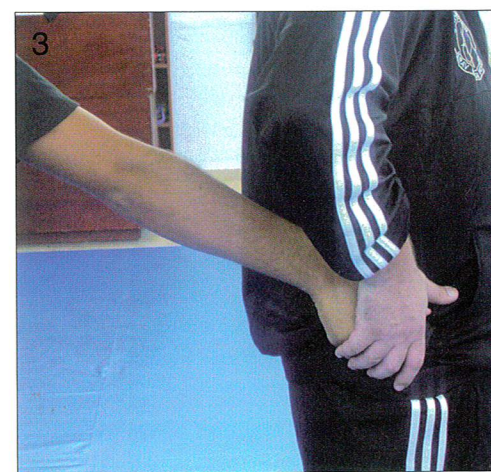
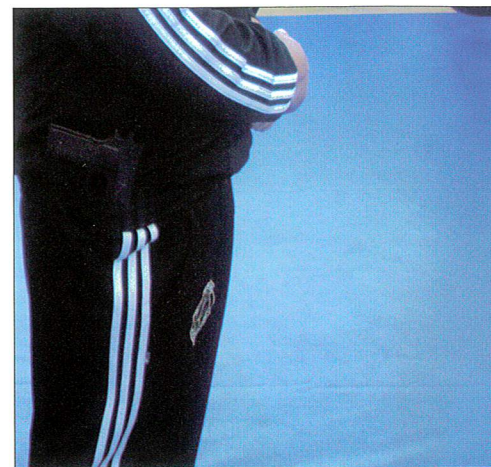


4a

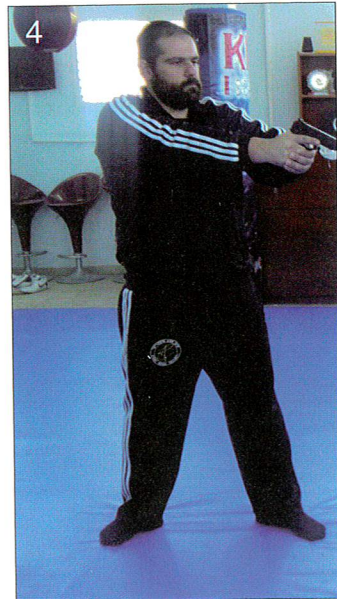
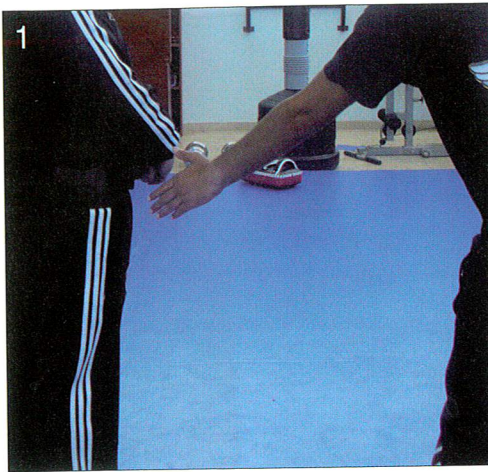




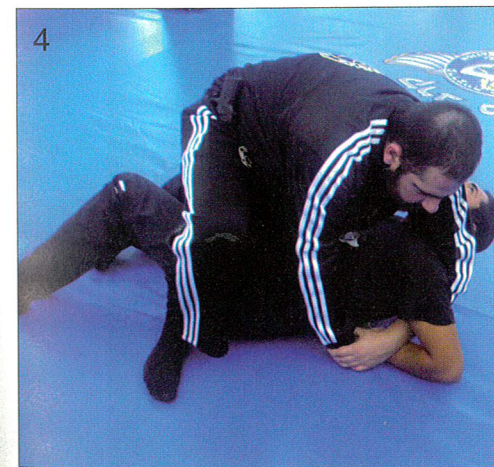
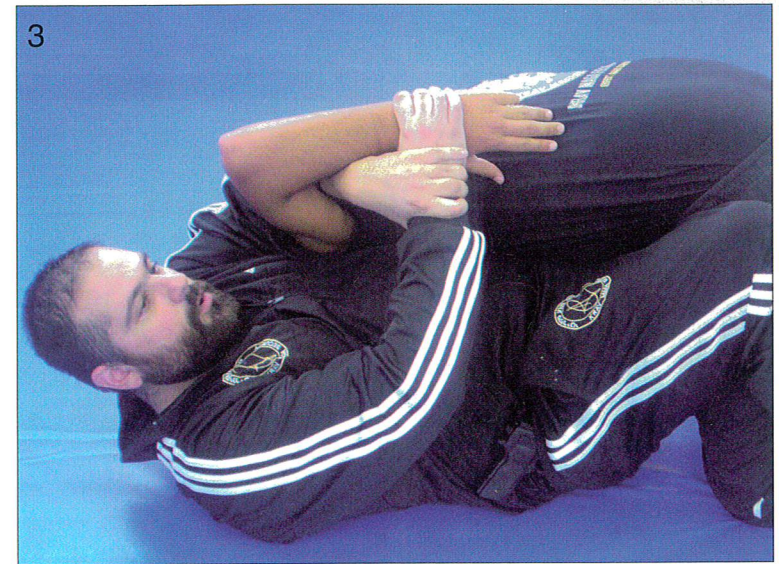
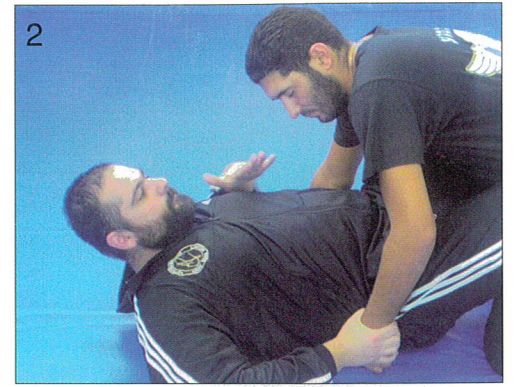
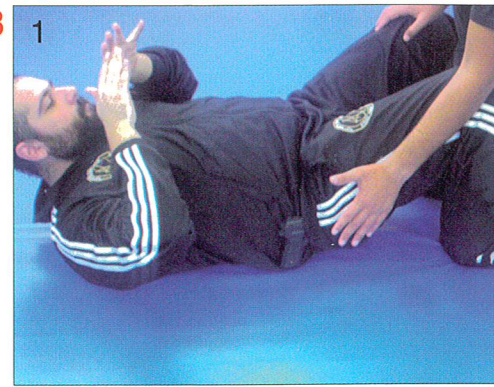
4b1



4b2



4b3



5a



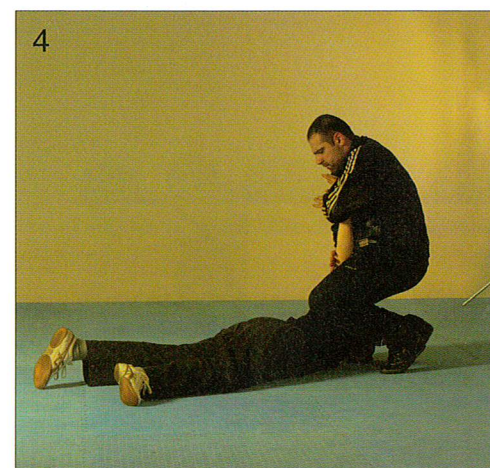
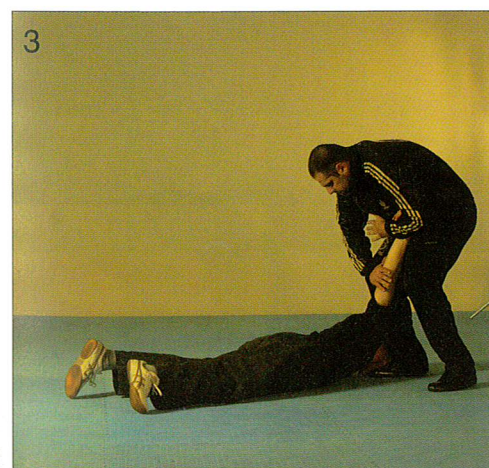
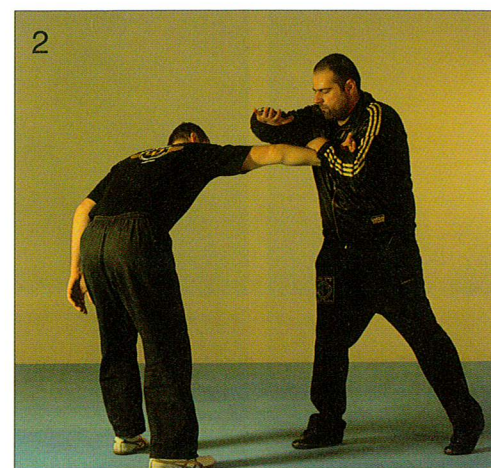
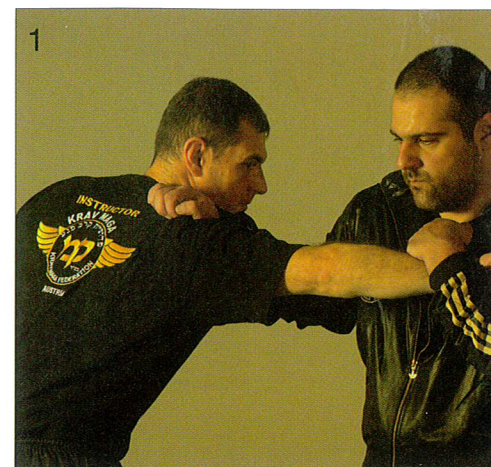
5b



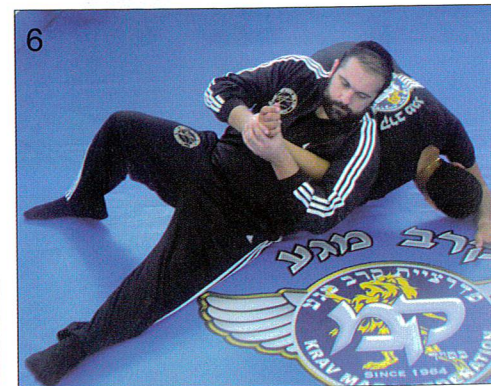
5c



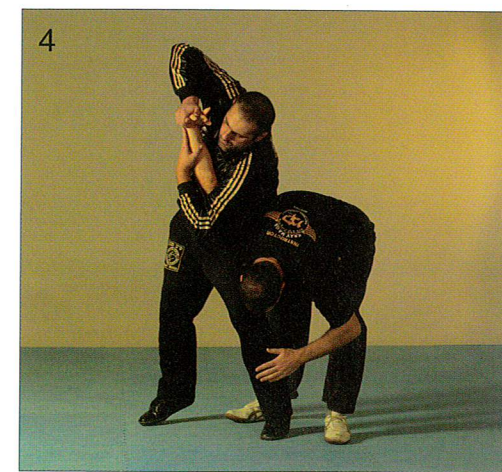
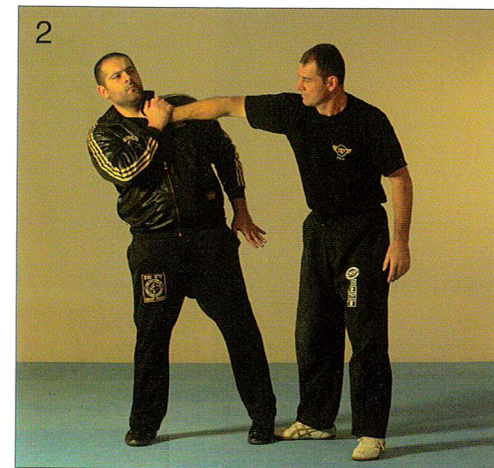
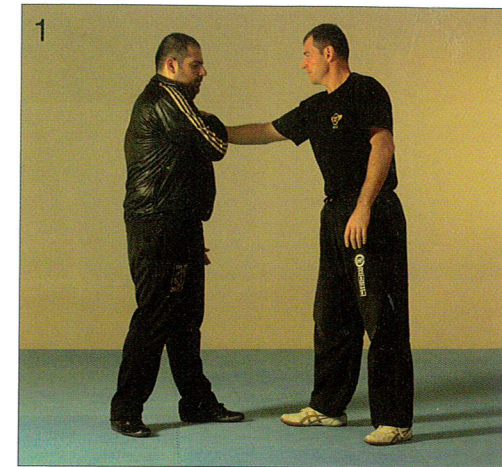
6a



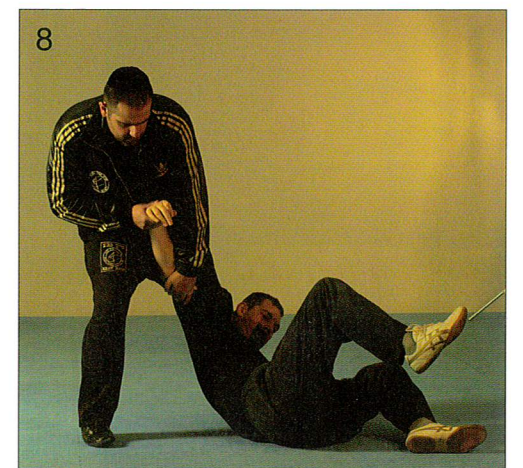
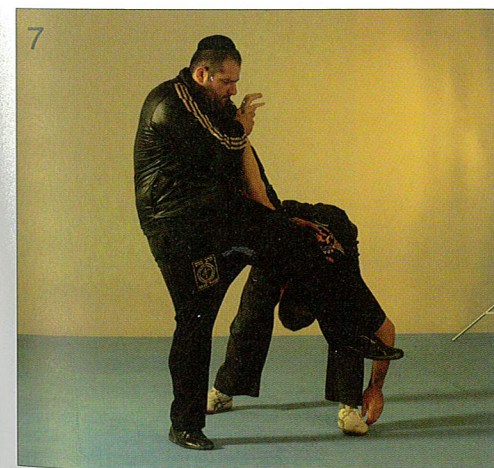
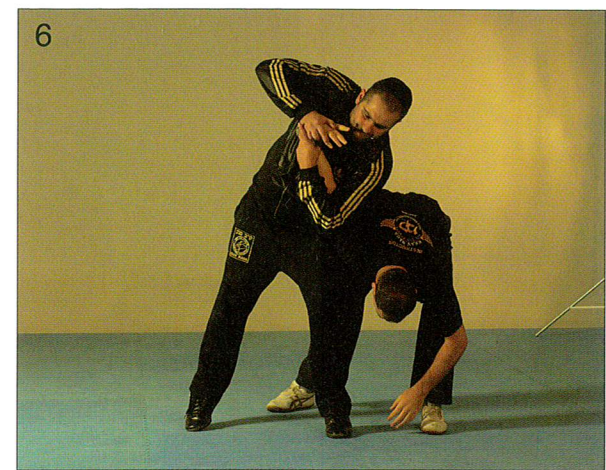
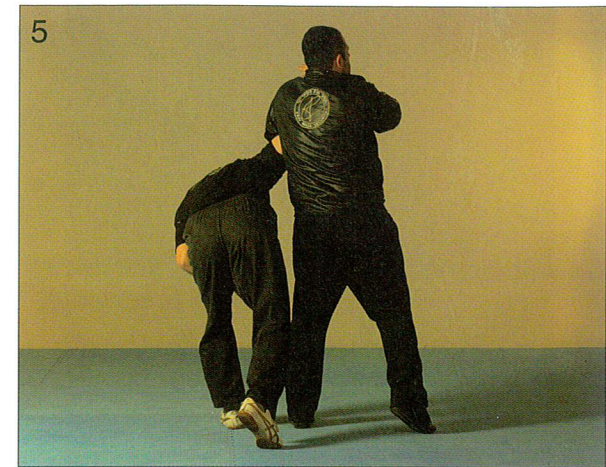
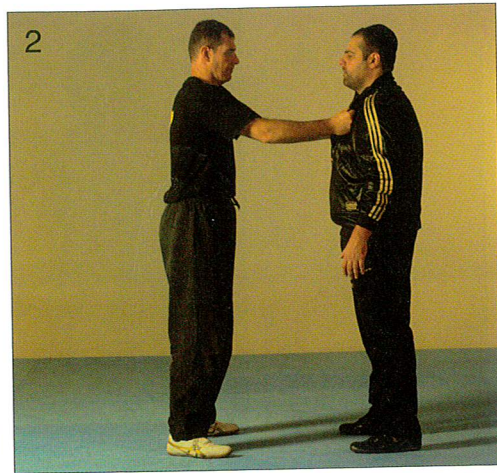
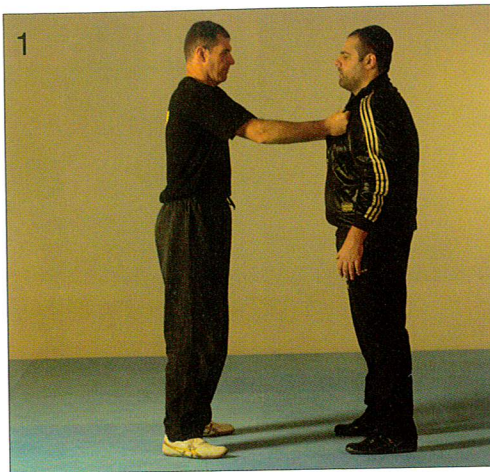
6b



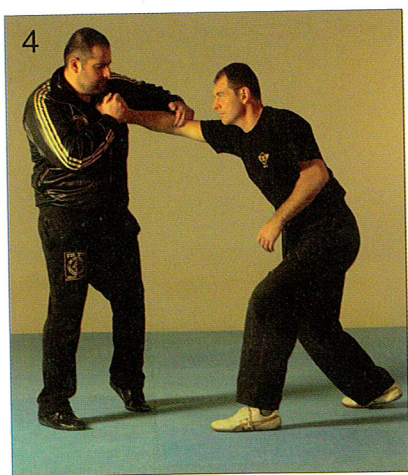
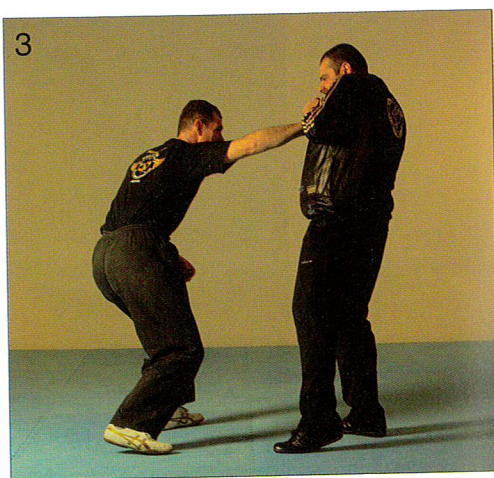
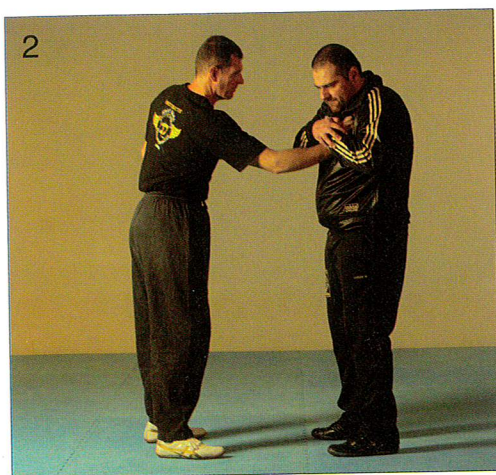
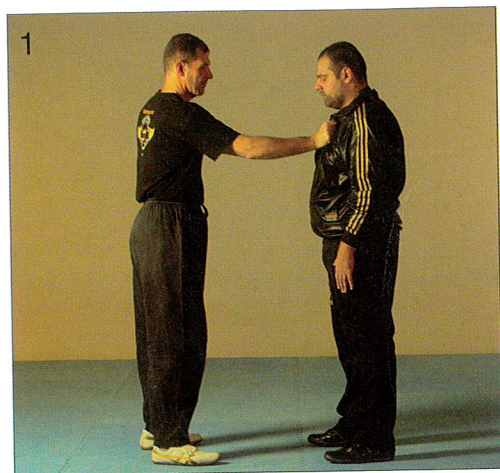
7a



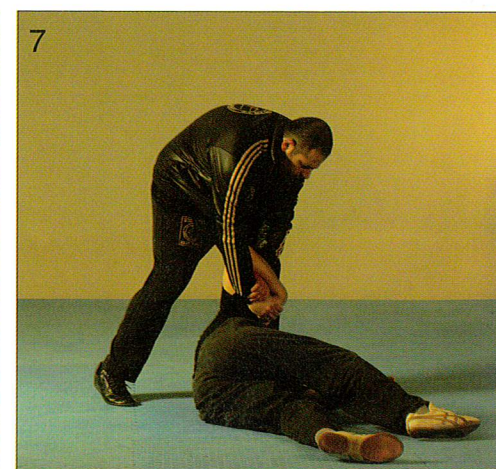
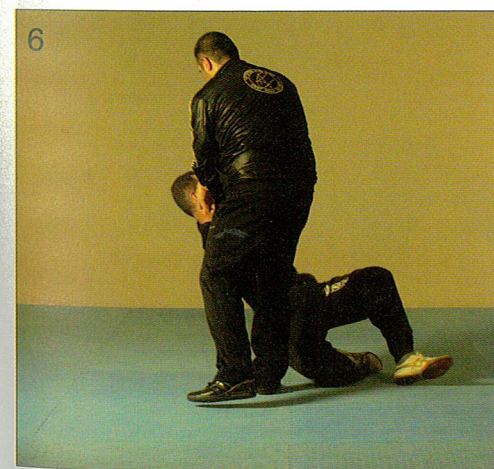
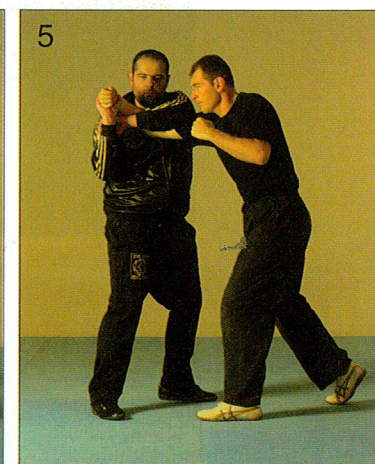
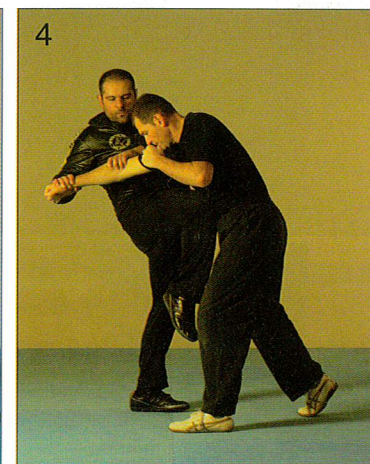
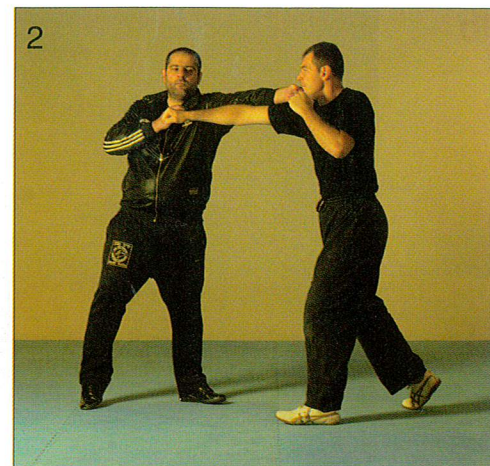
7b



8



9a



9b

