

Ceinture bleue

EVALUATION TECHNIQUES DE BASE

- **Projections:** Grand fauchage extérieur
Grande projection de hanche
Roue autour des hanches
Projection par dessus l'épaule
Hanche fauchée
- Fauchages depuis la garde au sol (*face-intérieur-extérieur*)
- Clés de jambes au sol (*sur le ventre - sur le dos*)
- Etude des 10 zones de coupes et piques au couteau
- Techniques de chutes (*en triangle – arrière volte face*)

EVALUATION SELF DEFENSE

- Défense contre menace au couteau (*carotide circulaire - croisée*) (*gorge*)
- Défense contre menace au couteau par derrière à la gorge
- Défense contre attaque au couteau de haut en bas
- Défense contre attaque au couteau en circulaire
- Défense contre attaque au couteau en revers
- Défense contre attaque au couteau en piqué
- Défense contre attaque au couteau de bas en haut
- Défense contre attaque au couteau au sol

- Défense contre attaque de bâton de haut en bas
- Défense contre attaque de bâton en circulaire (*haut – bas*)
- Défense contre attaque de bâton en revers
- Défense contre attaque de bâton en piqué

EVALUATION PRATIQUE

- Shadow boxing
- Assaut technique souple avec partenaire (*gants de self et protège dents*)