

## **Pratiquant niveau 5**

### **Prévenir la prise de t-shirt (vêtement) de face**

1. Prévenir la prise en frappant avec coup de pied.
2. Prévenir la prise en se défendant avec les mains.
  - Entraîner les techniques de la position passive, gauche devant et droite devant.

### **Relâche de la prise de t-shirt de face avec un bras**

1. Passif – rotation du bras gauche.
2. Passif – rotation du bras droit.
3. Jambe gauche devant – rotation du bras gauche.
4. Jambe droite devant – rotation du bras droit.

### **Relâche de la prise de t-shirt avec une ou deux mains**

1. Coups de poing.

### **Relâche de la prise de t-shirt avec une ou deux mains**

#### **Assis sur une chaise**

1. Coups de poing et déplacement à gauche.
2. Coups de poing et déplacement à droite.

### **Relâche de la prise de t-shirt avec une ou deux mains**

#### **Agresseur assis sur la victime**

1. Pontage à gauche.
2. Pontage à droite.

### **Prise de t-shirt avec claque au visage – défense 360°**

1. Défense avec la gauche.
2. Défense avec la droite.

### **Prise de t-shirt avec coup de poing droit au visage**

1. Défense à gauche.
2. Défense à droite.

## **Prévenir la prise de t-shirt de coté**

1. Prévenir à gauche.
2. Prévenir à droite.
  - Entraîner les techniques de la position passive, gauche devant et droite devant.

## **Relâche de la prise de t-shirt de coté**

1. Rotation interne du bras à gauche.
2. Rotation interne du bras à droite.

## **Relâche de la prise de t-shirt de coté**

### **Assis sur une chaise**

1. Rotation interne du bras à gauche.
2. Rotation interne du bras à droite.

## **Relâche de la prise de t-shirt de coté**

1. Coups de poing.
  - Entraîner les techniques de la position passive, gauche devant et droite devant.

## **Relâche de la prise de t-shirt de coté**

### **Assis sur une chaise**

1. Coups de poing.

## **Relâche de la prise de t-shirt de l'arrière – allongé sur le ventre – agresseur assis sur le dos**

1. Coups de poing.

## **Prévenir la prise de cheveux de face**

1. Coups de pied.
2. Défense avec les mains.
  - Entraîner les techniques de la position passive, gauche devant et droite devant.

## **Défense prise de cheveux/tête de face avec coup de genou**

1. Passif – bras droit.
2. Passif – bras gauche.
3. Jambe gauche devant – bras gauche.
4. Jambe droite devant – bras droit.

## **Défense prise de cheveux/tête de face avec coup de genou**

### **Assis sur une chaise**

1. Bras droit.
2. Bras gauche.

### **Prévenir la prise de cheveux/tête de coté**

1. Coups de pied.
2. Défense avec les mains.

## **Défense prise de cheveux/tête de coté avec coup de genou**

1. Passif – bras gauche à gauche.
2. Jambe gauche devant – bras gauche à gauche.
3. Jambe droite devant – bras gauche à gauche.
4. Passif – bras droit à droite.
5. Jambe gauche devant – bras droit à droite.
6. Jambe droite devant – bras droit à droite.

## **Défense prise de cheveux/tête de coté avec coup de genou**

### **Assis sur une chaise**

1. Bras droit à droite.
2. Bras gauche à gauche.

### **Prévenir la prise de cheveux de l'arrière**

1. Coups de pied.
2. Défense avec les mains.

## **Défense prise de cheveux de l'arrière avec coup de genou**

1. Passif – bras gauche en partant à gauche.
2. Passif – bras droit en partant à droite.
3. Jambe gauche devant – défense avec bras droit.
4. Jambe droite devant – défense avec bras gauche.

## **Défense prise de cheveux de l'arrière avec coup de genou**

### **Assis sur une chaise**

1. Bras droit en partant à droite.
2. Bras gauche en partant à gauche.

### **Prise de bras de face – les deux mains en hauteur**

1. Coups de pied.
2. Passif – rotation interne des bras pour évasion.
3. Jambe gauche devant - rotation interne des bras pour évasion.
4. Jambe droite devant – rotation interne des bras pour évasion.

## **Prise de bras de face – les deux mains en hauteur Assis sur une chaise**

1. Relâche de la prise avec rotation interne des bras pour évasion.
2. Idem avec coups de poing.

## **Prise de bras de face – les deux mains en hauteur – sur le dos avec agresseur assis sur victime**

1. Relâche sur la droite.
2. Relâche sur la gauche.

## **Prise de bras de face – les deux mains basses**

1. Coups de pied.
2. Passif – rotation externe des bras.
3. Jambe gauche devant – rotation externe des bras.
4. Jambe droite devant – rotation externe des bras.

## **Prise de bras de face – les deux mains basses Assis sur une chaise**

1. Relâche avec rotation externe des bras.
2. Idem avec coups de poing.

## **Prise de bras de face – les deux mains basses – sur le dos avec agresseur assis sur la victime**

1. Relâche sur la droite.
2. Relâche sur la gauche.

## **Prise de bras de face – les deux mains hautes/basses – sur le ventre avec agresseur assis sur le dos**

1. Tourner à gauche.
2. Tourner à droite.

## **Prise d'un bras de face en hauteur**

1. La main gauche attrape la main droite.
2. La main droite attrape la main droite.
3. La main gauche attrape la main gauche.
4. La main droite attrape la main droite.

## **Prise d'un bras de face en hauteur**

### **Assis sur une chaise**

1. La main gauche attrape la main droite.
2. La main droite attrape la main droite.
3. La main gauche attrape la main gauche.
4. La main droite attrape la main droite.

## **Prise d'un bras de face – bas**

1. La main gauche attrape la main droite.
2. La main droite attrape la main droite.
3. La main gauche attrape la main gauche.
4. La main droite attrape la main droite.

## **Prise d'un bras de face – bas**

### **Assis sur une chaise**

1. La main gauche attrape la main droite.
2. La main droite attrape la main droite.
3. La main gauche attrape la main gauche.
4. La main droite attrape la main droite.

## **Prise main sur la bouche – attaque de l'arrière**

1. Passif – attaque avec la main droite – sortir en tournant à gauche.
2. Passif – attaque avec la main gauche – sortir en tournant à droite.
3. Jambe gauche devant – attaque avec la main gauche – sortir en tournant à droite.
4. Jambe gauche devant – attaque avec la main droite – sortir en tournant à gauche.
5. Jambe droite devant – attaque avec la main gauche – sortir en tournant à droite.
6. Jambe droite devant – attaque avec la main droite – sortir en tournant à gauche.

## **Prise main sur la bouche – attaque de l'arrière**

### **Assis sur une chaise**

1. Attaque avec la main droite.
2. Attaque avec la main gauche.

## **Prise main sur la bouche – attaque de l'arrière – sur le ventre avec agresseur sur le dos**

1. Tourner à gauche.
2. Tourner à droite.

### **Critères requis pour le test**

1. Connaitre toutes les techniques sur ce niveau et les précédents.
2. 2 minutes de frappes PAO poings et pieds debout.
3. 2 minutes de frappes PAO poings et pieds sur une chaise.
4. 2 minutes de frappes PAO poings et pieds au sol.
5. 60 abdominaux.
6. 40 pompes.
7. 60 squats.
8. Sparring (combat souple) 3 rounds de 2 minutes contre 2 adversaires (toutes protections)
9. 6 mois d'entraînement avec un minimum de 2h par semaine.

**Fin P5**