

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 évacion.
3. Jambe gauche devant - rotation interne des bras pour évacion.
4. Jambe droite devant – rotation interne des bras pour évacion.

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 évacion.
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