

35 techniques, de la ceinture blanche à noire

1. Techniques 1 - 5 (Ceinture Blanche).....	2
2. Techniques 6 - 10 (Ceinture Jaune et supérieure).....	3
3. Techniques 11 - 15 (Ceinture Verte et supérieure)	4
4. Techniques 16 -20 (Ceinture Marron et supérieure).....	5
5. Techniques 21 – 25(Ceinture Rouge et supérieure)	6
6. Techniques 26 - 30 (1er grade Rouge motivé. Noire et supérieure)	7
7. Techniques 31 - 35 (2ème dan et supérieur).....	7

A moins d'une précision ultérieure, toutes les techniques commencent à partir de la position de garde.

1. Techniques 1 - 5 (Ceinture Blanche)

- 1) Eviter par la droite, se tenir à 45 degrés dans la position du cavalier et exécuter le blocage avec le tranchant de la main gauche en frappant simultanément du poing droit.
- 2) Avancer du pied gauche dans la position de marche en effectuant un blocage haut avec le bras gauche puis frapper du poing droit.
- 3) Eviter et se tenir vers la gauche à 45 degrés dans la position du cavalier en exécutant le blocage de l'avant-bras droit puis frapper deux fois (gauche puis droit) dans les côtes de l'adversaire.
- 4) Eviter par la gauche à 45 degrés puis effectuer un coup de pied latéral droit.
- 5) Reculer d'un pas du pied droit en position de combat puis effectuer un coup de pied frontal droit.

2. Techniques 6 - 10 (Ceinture Jaune et supérieure)

6) Blocage du tranchant de la main gauche, attaque du tranchant de la main droite (simultanément), tirer à soi dans la position serrée L and tirer le bras droit de l'adversaire pour déséquilibrer légèrement et découvrir le cou pour attaquer. Puis réarmer le bras droit et attaquer en tranchant de main au côté droit du cou.

7) Coup de pied gauche balayant intérieur extérieur (pour repousser le bras de l'adversaire), coup de pied circulaire droit (moyen, aux côtes).

8). Se décaler vers la gauche à 45 degrés dans la position du cavalier. Blocage de l'avant-bras extérieur droit, coups de poing gauche et droit au visage. Coup de pied semi-circulaire droit aux côtes.

9) Se mettre à 90 degrés vers la droite en position de garde, en position du cavalier. Blocage de la paume droite vers l'intérieur, attaque en revers de poing droit.

10) Se mettre à 90 degrés vers la droite de la position de garde vers la position du cavalier. Blocage de la paume de la main droite vers l'intérieur, coups de coude droit et gauche.

3. Techniques 11 - 15 (Ceinture Verte et supérieure)

11) De la position de garde, coup de pied frontal sauté droit.

12) De la jambe gauche, éviter sur le côté d'un pas, coup de pied arrière droit.

13) De la position combat, coup de pied frontal droit, blocage du tranchant gauche, revers de poing droit.

14) Blocage haut gauche en position de marche pied gauche en avant, se tenir derrière le coude pris en torsion, tranchant de la main droite (pour casser le coude)

15) En position de marche pied gauche avant. Blocage du tranchant gauche, attaque du tranchant droit, attraper la manche et le col, puis balayer du pied droit. Finir l'adversaire avec le revers de poing droit et revenir à la position de combat. (Si vous restez avec le bras tendu après le revers de poing, vous courez le danger d'être jeté ou attiré vers le sol. Reculer d'un pas met de la distance entre votre adversaire et vous donc cela n'arrivera pas, et vous serez prêt pour une autre attaque à venir.)

4. Techniques 16 -20 (Ceinture Marron et supérieure)

16) Passer de la position de garde en avançant du pied gauche, afin d'éviter le coup de poing. Avancer du pied droit et frapper simultanément le diaphragme/plexus solaire du coup de coude droit. Tranchant de la main droite à l'arrière du coup, attraper le col et balayer du pied droit. Finir l'adversaire d'un revers de poing droit et revenir à la position de garde. (Si vous restez avec le bras tendu après le revers de poing, vous courez le danger d'être jeté ou attiré vers le sol. Reculer d'un pas met de la distance entre votre adversaire et vous donc cela n'arrivera pas, et vous serez prêt si une autre attaque à vient.)

17) Se tenir dans la position de marche pied gauche avant, blocage du tranchant gauche, coup de pied crocheté droit (cible: arrière de la tête ou dos), balayage de la jambe droite en crochetant. Finir l'adversaire d'un revers de poing droit et revenir à la position de garde de combat.

18) De la position de garde, coup de pied semi-circulaire sauté droit (Cible: côtes)

19) Position de marche, pied gauche vers l'avant, blocage haut droit/ blocage tranchant droit, saisir le poignet, tordre le bras de l'adversaire pour ramener sa tête en bas à droite (rappelez-vous de mettre votre bras gauche sur le coude pour contrôler la clé) et coup de pied frontal droit.(Assurez-vous de revenir à la position de marche pied avant gauche, si vous frappez du pied pour reposer le pied, votre jambe court le danger de se faire faucher).

20) Avancer du pied gauche, coup de pied retourné droit.

5. Techniques 21 – 25(Ceinture Rouge et supérieure)

21) Coup de pied circulaire extérieur intérieur droit, coup de pied latéral droit.

22) Coup de pied circulaire extérieur intérieur gauche, coup de pied circulaire sauté droit.

23) Coup de pied latéral droit sauté

24) Coup de pied arrière gauche sauté

25) Coup de pied balayant extérieur intérieur droit, coup de pied circulaire 360 degrés sauté droit

Je n'ai pas appris les prochaines techniques parce qu'elles sont au-dessus de mon grade donc j'ai seulement recopié ce qui est dans le livre. Je suis sûr que vous saurez les comprendre.

6. Techniques 26 - 30 (1er grade Rouge motivé. Noire et supérieure)

26) Avancer d'un pas pied gauche, clé avec le bras gauche, coup de coude droit.

27) Se baisser en évitant à gauche, coup de pied latéral droit.

28) Se baisser en reculant, s'équilibrer du bras et effectuer double coup de pied frontal sauté

29) Se baisser en évitant vers la gauche, coup de pied circulaire droit, coup de pied retourné gauche au sol- frappe au talon

30) Coup de pied inversé sauté droit

7. Techniques 31 - 35 (2ème dan et supérieur)

31) Blocage haut, clé de bras, amener au sol

32) Blocage en tranchant de main, amener au sol après balayage de la main

33) Cassure du bras – amener au sol

34) Blocage de la paume de la main vers le bas, attaque du tranchant de la main inversé

35) Coup de pied latéral – Attaque du revers de poing