

L'apprentissage des techniques de base de ce module aidera nos pratiquants à exécuter avec plus d'agilité et de précision les différentes mises en situation étudiées au cours et sont indispensables pour bien pratiquer le programme des Kick back (base de notre self défense) ainsi que les renzokus d'assauts (base de notre système de combat)

Les numéros seront utilisés dans nos cours pour faciliter la mémorisation de nos pratiquants.

Les clés et les projections ne sont pas reprises dans ce module mais bien dans notre programme technique complet (programme technique full du 7 juin 2018) téléchargeable sur notre site web www.selfdefensen5.be

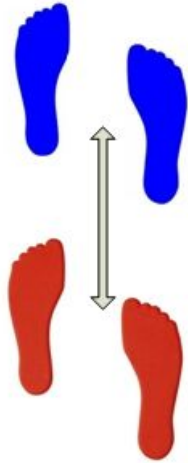
R.Di Bono (Votre sensei)



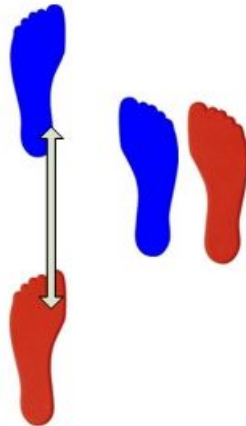
Techniques de base en préambule de notre programme de self défense et combats

Les déplacements

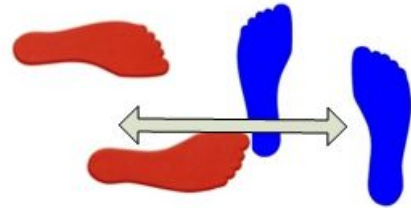
1) Les 2 pieds se déplacent en même temps dans la verticale sans et avec pas chassé



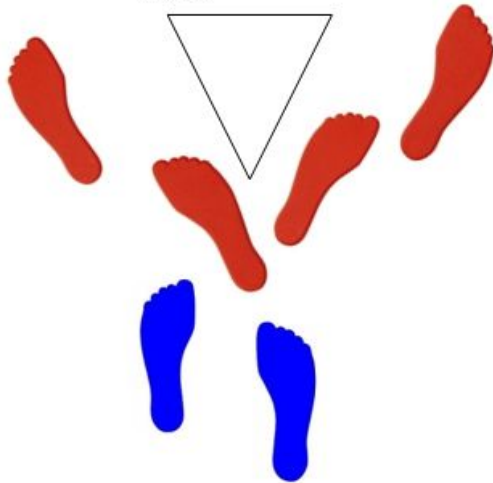
2) Le pied droit est fixe, le pied gauche se déplace à l'arrière et à l'avant



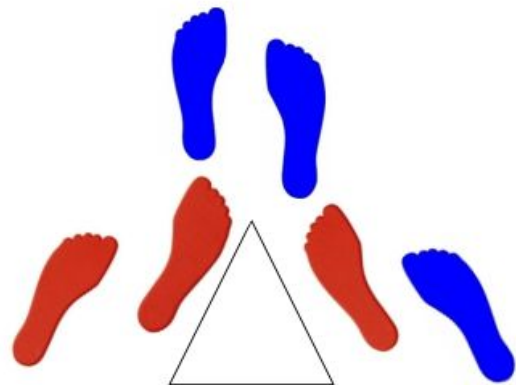
3) Pivot de 90 degrés à droite et idem à gauche
Déplacement sur ligne horizontale



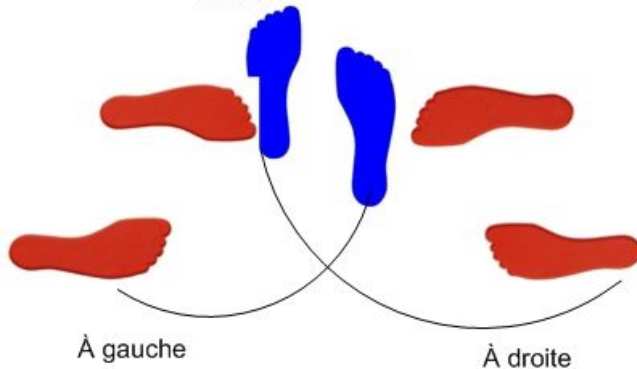
4) Triangle avant gauche et droite



5) Triangle arrière gauche et droite



6) Tai sabaki à gauche et puis à droite



7) Déplacement en demi cercle avec le pied droit



Les frappes points vitaux

1. Frappe main droite oreille droite
2. Frappe main gauche oreille gauche
3. Frappe des 2 mains sur les 2 oreilles
4. Patte de tigre au visage
5. Tetsui (coup de poing marteau) nez
6. Tetsui menton droit
7. Tetsui menton gauche
8. Tetsui cou droit
9. Tetsui cou gauche
10. Pique à la glotte
11. Coup de poing droit au plexus
12. Frappe dos de la main génitale
13. Coup de pied remontant au génitale
14. Coup de pied croissant intérieur cuisse droit ou circulaire (avec le talon ou le dessous des orteils)
15. Coup de pied croissant au genou droit ou circulaire (avec le talon ou le dessous des orteils)
16. Coup de pied circulaire à la malléole

Les frappes classiques

Membres supérieurs

1. Kizami tsuki (jab) ou direct, avec poing du même côté que la jambe avant (cf escrimeur)
2. Gyaku tsuki (cross) avec poing contraire à la jambe qui est en avant
3. Crochets

4. Upper cut
5. Coudes à l'horizontale
6. Coudes à la verticale
7. Eto (frappe avec le tranchant intérieur de la main)
8. Shuto (frappe avec le tranchant extérieur de la main)
9. Tetsui (coup de poing marteau)
10. Uraken (frappe avec le revers du poing)

Membres inférieurs

1. Maegeri (coup de pied droit)
2. Mawashi geri (coup de pied circulaire)
3. Yoko geri (coup de pied latéral)
4. Ushiro geri (coup de pied arrière c le talon)
5. Ura mawashi (coup de pied circulaire en revers)
6. Hitsui geri (coup de genou)
7. Coup de pied croissant

Les blocages

1. Soto uke droite et gauche (rotation de l'avant bras et du poignet- à la fin du mouvement le poignet fermé est face à moi)
2. Ude Uke
3. Shuto uke (blocage avec l'avant bras et rotation de celui-ci-à la fin du mouvement le dos de la main est face à moi)
4. Teisho-Shuto (chasser et bloquer)
5. Blocage de l'ours gauche et droite
6. Age Uke (blocage de la tortue ou du verre que l'on renverse pour mémoire)
7. La grue
8. Blocage en cuillère avec la main en revers

9. Gedan barai
10. Cover (1 main à la nuque) classique- protection du visage
11. Cover avec renforcement du blocage à l'aide de l'autre bras
12. Cover avec les 2 mains sur le crâne
13. Bunker 1 (main droite extérieure)
14. Bunker 2 (main droite intérieure)
15. Lever le genou
16. Blocage avec talon (utilisé surtout pour stopper un coup de pied – attention au timing !!)