



# AKFGM SECTION SELF DEFENSE



## REFERENTIEL TECHNIQUE

### NIVEAU 1

#### 1 CHUTES

Roulade avant, épaule droite et gauche

Roulade arrière, épaule droite et gauche

Chute avant amortie en souplesse.

#### 2 POSITIONS DE DEFENSE : Distances // Déplacements // Les Positions de garde

Garde neutre

Garde de Combat

Déplacements en garde neutre ou combat, toutes directions pas chassés

Les distances et Périmètres de sécurité - notions

Simple cover et Contre simultané paume ou poing

Double cover et percussion coude (coude frontal et latéral)

Esquive retrait du buste et parade avant bras (sans déplacement)

Esquive par rotation du buste et parade avant bras (sans déplacement)

Esquive par rotation du buste, parade avant bras et déplacement

#### 3 FRAPPES DEFENSIVES : Principes // Exécution

Principes de la frappe, Postures et Ancrage au sol, Travail pied/hanche/buste. Alignement phalanges avant bras. Principe de couverture simultanée systématique.

##### Paumes, avant bras ou poing fermé

Direct droit et gauche au menton / Gorge / Nez

Direct gauche droite en avançant ou en reculant.

Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.

Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.

Les crochets et upercuts

Les frappes avant bras

Frappe Génitale (poing, main ouverte, fermée, avant bras) de face et arrière

Coup du marteau Face et 45°

##### Coups de coude:

Coude de coude latéral de face gauche et droite

Coup de coude bas haut /haut bas

Coup de coude retourné

Tous les coups de coude enchainés depuis la posture de protection

##### Coups de pied bas et médians - jambe arrière et avant - Coups de genou:

##### Depuis la position neutre et en garde.

Coup de pied direct => Génitale / Genou

Coup de pied de blocage => Tibia / Genou

Coup de Pied Ecrasement => Genou

Coup de pied circulaire => Genou (low kick)

Coup de Pied circulaire Médian => Côtes flottantes (Middle Kick)

Coup de pied de côté => Bas ventre (Chassé latéral)

Coup de pied direct arrière => Bas ventre (chassé arrière)

Coup de pied direct frontale => Bas ventre (chassé frontal)

Coup de genou direct => génitale (sur saisie type clinch)

##### Enchaînement Dynamiques:

Position neutre, avancée et coup de pied direct génitale dans le même temps.

Enchaînement simple de deux coups de poing

Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

Déplacements toutes directions en simulant des protection et en ripostant par des coups. (shadow)

#### 4 ENCHAINEMENTS DEFENSES / RIPOSTES sur coup de poings / pieds

Sur direct du droit, retrait du buste + parade avant bras, frappe simultanée coup de pied bas génital - Sortie et Regard Périphérique

Sur direct du droit, Esquive en rotation du buste et décalage pied avant + parade bras avant gauche et frappe simultanée du droit au menton - Sortie et Scan Périphérique. (enchaînement frappe génitale niveau avancé)

Sur frappe du droit en cloche: double cover et percussion simultanée - dégagement et/ou saisie bras + neck et frappe genou ou coup de pied direct génitale. (Balayage et projection niveau avancé) - Sortie et Scan Périphérique.

Sur attaque coup de pied direct, esquive extérieur et dégagement avant bras, (blocage bras adversaire et frappe - niveau avancé) - Sortie et Scan Périphérique.

#### 4 DEGAGEMENTS SUR SAISIE ET TENTATIVE DE SAISIE

##### Sur Tentative de saisie de face (une, deux mains, encerclement des bras):

Esquive arrière et retour pas chassé, coup de pied direct génital

Cover simple et frappe simultanée

Retrait du buste - Coup de pied génital

Frappe fourche à la gorge, enchaînement coup de pied circulaire, poing

##### Sur saisie (une, deux mains, encerclement des bras):

Saisie de face d'une main au col, contre saisie - frappe visage (poing, fourche, paume) contre saisie croisée épaule opposée 6 Neck- frappe simultanée genou genital

Saisie de face d'une main à la gorge - idem col, la contre saisie est une frappe qui permet de libérer la gorge en gradant la main sous contrôle

Saisie de face , des deux mains au col avec poussée - Encerclement des bras contre le buste, pas arrière simultané, enchaînement frappe coude au visage.

Saise Guillotine, de côté, avancée pied avant, positionnement stabilisé, frappe génitale simultanée, saisie tête main arrière et renversement.