

SAVATE BÂTON JAUNE

TECHNIQUES MAITRISEES

ORGANISATION DEFENSIVE

Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.

1. Les projections
 - a. Enroulé de corps
 - b. Projection en chute arrière
 - c. Temps de ramassement
 - d. Bloqué de pied
 - e. Le ciseau de jambe
2. Sol
 - a. La garde fermée
 - b. L'étranglement en triangle
3. Clé de jambes
 - a. Clé de genou par hyper flexion et écrasement musculaire
4. Clé de bras
 - a. Clé d'épaule
 - b. Tendu de bras barré
5. Les étranglements
 - a. Arrière verrouillé
 - b. Croisé de revers
6. Utilisation de la veste

Bâton de défense et/ou accessoires.

1. Savoir se protéger dans toutes les gardes
2. Les amener au sol
3. Les immobilisations
4. Les retournements

Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.

Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :

- 40 secondes
- 1 minute
- 1 minute 30 secondes
- 50 secondes
- (le temps de repos est adapté)

S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive ou active.

1. Sur coups frappés en poings, en pieds, avec bâton ou batte
 - a. Parades saisies projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoires
2. Sur saisies ou poussée suivi de frappes libres
 - a. Percussions projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoires
3. Au sol contre un agresseur au sol ou debout avec et sans bâton et/ou accessoires
 - a. Contrôle, désarmement et immobilisation dans toutes les positions avec et sans bâton et/ou accessoires
4. Sur attaques couteau
 - a. Parades, percussion, saisie désarmement avec et sans bâton et/ou accessoires
5. Face à deux agresseurs
 - a. Utilisation de la veste

Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.

Savoir enchaîner trois coups membres supérieurs + trois coups membres inférieurs en moins de cinq secondes

Savoir enchaîner des percussions efficaces pendant une minute