



SAVATE BATON JAUNE

TECHNIQUES MAITRISEES	ORGANISATION DEFENSIVE
<p>Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.</p> <ol style="list-style-type: none">Les projections<ol style="list-style-type: none">Enroulé de corps<ol style="list-style-type: none">Projection en chute arrièreTemps de ramassementBloqué de piedLe ciseau de jambeSol<ol style="list-style-type: none">La garde ferméeL'étranglement en triangleClé de jambes<ol style="list-style-type: none">Clé de genou par hyper flexion et écrasement musculaireClé de bras<ol style="list-style-type: none">Clé d'épauleTendu de bras barréLes étranglements<ol style="list-style-type: none">Arrière verrouilléCroisé de reversUtilisation de la veste	<p>S'organiser sur des attaques imposées à partir de la garde passive ou active.</p> <ol style="list-style-type: none">Sur coups frappés en poings, en pieds, avec bâton ou batte<ol style="list-style-type: none">Parades saisies projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoiresSur saisies ou poussée suivi de frappes libres<ol style="list-style-type: none">Percussions projections et immobilisations avec et sans bâton et/ou accessoiresAu sol contre un agresseur au sol ou debout avec et sans bâton et/ou accessoires<ol style="list-style-type: none">Contrôle, désarmement et immobilisation dans toutes les positions avec et sans bâton et/ou accessoiresSur attaques couteau<ol style="list-style-type: none">Parades, percussion, saisie désarmement avec et sans bâton et/ou accessoiresFace à deux agresseurs<ol style="list-style-type: none">Utilisation de la veste
<p>Bâton de défense et/ou accessoires.</p> <ol style="list-style-type: none">Savoir se protéger dans toutes les gardesLes amener au solLes immobilisationsLes retournements	<p>Enchaînement simples Savate et / ou Bâton défense aux engins : sacs ou boucliers de frappes ou costume adapté.</p> <p>Savoir enchaîner trois coups membres supérieurs + trois coups membres inférieurs en moins de cinq secondes</p> <p>Savoir enchaîner des percussions efficaces pendant une minute</p>
<p>Mise en situation et traitement du comportemental en Savate, Bâton et/ou accessoires.</p> <p>Travail des aptitudes de défense face à un agresseur sur les temps d'action suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">40 secondes1 minute1 minute 30 secondes50 secondes(le temps de repos est adapté)	