

SAVATE BÂTON ROUGE

TECHNIQUES MAITRISEES

ORGANISATION DEFENSIVE

Savoir nommer et exécuter correctement les techniques Savate Bâton Défense.

1. Pieds
 - a. Le chassé arrière
 - b. Le chassé descendant
 - c. Le coup de pied de mule
 - d. Le balancé arrière
 - e. Le coup de talon
 - f. Le fouetté italien
 - g. Le revers de pied arrière
 - h. L'avèrs
 - i. Le revers descendant
 - j. L'aile de pigeon
2. Poings
 - a. Le tranché
 - b. Le mouliné
 - c. Le piqué
 - d. Le bilboquet
 - e. La manchette
3. Travail au sol :
 - a. Saisies, agrippement et contrôle
4. Clés de bras
 - a. Clé de bras tendu
 - b. Clé de quatre
5. Saisies
 - a. Collier de côté
6. Esquive
 - a. Esquive sur place
7. Coups d'épaule
 - a. Coup d'épaule
 - b. Coup de bassin

Bâton de défense et/ou accessoires.

1. Garde
 - a. Garde Tomawak à une main
 - b. Garde épée à une main
 2. Parades
 - a. Tomawak à une main
 - b. Épée à une main
 - c. Directe sur main avancée
 - d. A deux mains
 3. Ripostes
 - a. Frappe en riposte tête de poignée
 - b. Frappe en riposte piqué arrière
 - c. Frappe en talon
 - d. Frappe en taille-crayon
 4. Balayage bâton de défense latéral tous axes
 5. Dégagements
 - a. Sur saisie de poignet ou vestimentaire
 6. La clé de bras tendu
- Les gardes petit côté et grand côté à deux mains avec ou sans accessoire.

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 pieds poings ou en poings pieds
 - a. Parades saisies et ripostes avec et sans bâton et/ou accessoires
2. Sur saisies ou poussée agressives arrières suivi de frappe
 - a. Ripostes en percussions avec et sans bâton et/ou accessoires
 - b. Dégagements avec et sans bâton et/ou accessoires, balayages avec bâton et/ou accessoires
3. Au sol couché, à genou ou assis contre un agresseur debout
 - a. Les percussions avec et sans bâton et/ou accessoires
 - b. L'amené au sol avec et sans bâton et/ou accessoires
 - c. Se relever avec et sans bâton et/ou accessoires
4. Sur attaques bâton et/ou accessoires
 - a. Parades, ripostes et désarmement par clé de coude ou de bras avec et sans bâton et/ou accessoires
5. Sur attaques couteau de près
 - a. Blocage en 360° et ripostes en simultanées et désarmement avec et sans bâton et/ou accessoires
6. Face à deux agresseurs
 - a. Le placement avec et sans bâton et/ou accessoires
 - b. Les déplacements avec et sans bâton et/ou accessoires
 - c. Parades esquives avec et sans bâton et/ou accessoires
 - d. Percussions multiples avec et sans bâton et/ou accessoires
7. Sur attaque toutes armes
 - a. Parade directe sur main armée avec bâton et/ou accessoires.

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

Savoir enchaîner quatre coups libres Savate et bâtons