

Responsable de la Division Nationale "Kick-défense" (RDN) : Mohamed EL HADDAOUI

- - Equipe technique :
- - Référent national des grades : Djillali DAUT (5ème degré)

PROGRAMME KICK-DEFENSE (FSC)

Programme technique de la ceinture blanche au 1^{er} DAN.

CEINTURE BLANCHE

- Respiration abdominale
- Frappe simple des membres supérieurs
- Coups de pieds de base
- Techniques de chutes à genoux
- Dégagement sur saisie poignet

CEINTURE JAUNE

- Enchaînement de coups de pieds
- Techniques de chutes debout
- Saisie poignet et contre-attaques variées
- Attaques frappées
- Clés articulaires simples
- Projections de base

CEINTURE JAUNE/VERTE

- Frappes combinées des membres supérieurs
- Coups de pieds sur cibles
- Techniques de chutes debout
- Clés sur saisie vêtements

CEINTURE VERTE

- Coups de pieds à trajectoire complexe
- Saisie col dans le cou à une main de dos
- Saisie des deux épaules de dos
- Saisie des deux coudes de dos
- Saisie des deux poignets de dos
- Etreinte de dos bras pris

CEINTURE VERTE/BLEUE

- Frappes des membres supérieurs combinées aux coups de pieds
- Saisie poignet par l'intérieur
- Attaques sur cibles mobiles
- Clés articulaires sur saisies doubles
- Projections sur saisie
- Saisie d'un poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets à deux mains
- Etreinte de dos bras libre

CEINTURE BLEUE

- Techniques de chutes vrillées
- Défense sur attaque de poings
- Blocages
- Attaques et défenses sur cibles mouvantes
- Clés articulaires combinées avec frappes
- Projections saisie des deux épaules de dos sous les bras
- Saisie en double derrière la nuque
- Etreinte de face bras pris
- Etreinte de face bras libre
- Saisie cheveux

CEINTURE BLEUE/MARRON

- Coups de pieds sautés
- Défense contre coups de pied
- Blocages et travail armes
- Combats souples
- Clés articulaires et projections au choix du jury
- Projections variées
- Forme main nue

CEINTURE MARRON

- Coups de pieds au sol et balayages
- Défense sur attaques ceinturage et suivi au sol
- Combats touches légères
- Défenses sur tentative de projection
- Travail des armes (couteau, matraque, pistolet)

FSC FRANCE



Mohamed EL HADDAOUI
Fédération de Sports de Combat – France
Responsable technique Midi-Pyrénées
Directeur Technique Régional Adjoint – Région Occitanie

Tél. : 07 81 21 67 98
Email : jarodelhaddaoui@gmail.com
Site web : www.fscfrance.fr