

## LES DÉFENSES SUR SAISIES

1 <sup>re</sup> série : <b>BLANCHE</b> : ATTAQUES		DÉFENSES
<b>1<sup>re</sup></b>	La main droite saisie le poignet gauche du partenaire	Avancer pied gauche, coup de poing droit, coup de pied gauche, sabre main gauche, finir de profil
<b>2<sup>e</sup></b>	La main droite saisie le poignet droit du partenaire	Avancer pied gauche, double saisie du bras, coup de pied circulaire, ciseaux des mains, sabre main gauche, finir de profil
<b>3<sup>e</sup></b>	La main droite saisie le poignet gauche du partenaire, pouce à l'extérieur	Écarter bras gauche, coup de pied latéral gauche, coup de poing droit, double saisie du poignet gauche, coup de pied direct droit
<b>4<sup>e</sup></b>	Double saisie du poignet droit du partenaire	Reculer pied gauche, coup de pied droit, coup de poing gauche, saisie de son propre poing droit, avancer pied droit, coude droit au plexus, avancer pied droit, frappe en marteau du poing droit
<b>5<sup>e</sup></b>	Double saisie des deux poignets du partenaire	Écarter les deux bras, reculer pied gauche, coup de pied droit, croiser les mains en ciseaux, avancer pied droit, double sabre aux côtes, avancer pied droit, double poussée, avancer pied droit, double sabre aux clavicles

2 <sup>e</sup> série : <b>JAUNE</b> : ATTAQUES		DÉFENSES
<b>6<sup>e</sup></b>	La main droite saisie le bas de la manche gauche ( <i>niveau avant-bras</i> ) du partenaire	Griffe aux yeux de la main gauche par l'intérieur, coup de poing droit au plexus, bloquer son coude droit avec les deux mains, coup de genou droit au bas-ventre
<b>7<sup>e</sup></b>	La main droite saisie le haut de la manche gauche ( <i>niveau épaule</i> ) du partenaire	Enrouler par l'extérieur le bras droit du partenaire, glisser sous son aisselle, uppercut du poing droit, avancer pied gauche, pivoter en reculant pied droit, pied gauche en barrage
<b>8<sup>e</sup></b>	La main droite saisie le cou du partenaire	Saisir par l'extérieur le dos de la main droite du partenaire, appuyer avec le coude sur son bras, les pouces sur le dos de la main amènent au sol, contrôle du poignet et de l'épaule
<b>9<sup>e</sup></b>	Double saisie du cou du partenaire	Griffe aux yeux de la main droite en passant par-dessus, saisie la main droite du partenaire, reculer pied droit, contrôle du bras en cavalier
<b>10<sup>e</sup></b>	La main droite saisie les cheveux du partenaire	Poser les deux mains à plat sur sa main, appuyer fortement, coup de pied bas droit, poser le pied en reculant, genou droit vers le sol

3 <sup>e</sup> série : <b>ORANGE</b> : ATTAQUES		DÉFENSES
<b>11<sup>e</sup></b>	De profil à gauche, la main droite saisie le poignet gauche du partenaire ( <i>pouce derrière</i> )	Écarter le bras gauche, coup de pied latéral gauche, appuyer fortement sa main sur notre dos, pivoter sur la droite, sabre à la nuque de la main droite
<b>12<sup>e</sup></b>	De profil à gauche, saisir en clef de coude le bras gauche du partenaire	Déverrouiller le coude gauche, cavalier derrière lui, marteau au bas-ventre et coup au visage du poing droit, saisir son propre bras en pivotant en position de l'arc
<b>13<sup>e</sup></b>	Par-derrière, double saisie, l'avant-bras droit étrangle le cou et la main gauche saisie le poignet gauche du partenaire	Écarter pied gauche, monter bras gauche, coup de coude droit au plexus, marteau poing droit au bas-ventre, passer sous son bras gauche, contrôle de son poignet gauche avec la main droite et de son coude avec la main gauche
<b>14<sup>e</sup></b>	Par-derrière, double saisie des poignets du partenaire	Écarter pied gauche, monter bras gauche, en cavalier, contrôle de l'épaule posée sur la cuisse avec le coude droit, main gauche contrôle le bras en levier vers le haut
<b>15<sup>e</sup></b>	Par-derrière, double saisie du cou du partenaire	Écarter pied gauche, saisie des pouces, monter bras gauche, avant-bras droit vertical an appui sur son coude gauche, levier en tirant vers soi avec le bras gauche

4 <sup>e</sup> série : VERTE : ATTAQUES		DÉFENSES
16 <sup>e</sup>	Frappe avec le tranchant supérieur du sabre à droite au bas-ventre du partenaire	Avancer pied gauche, sabre main gauche sur l'avant-bras, sabre main droite sur le bras, pivoter en position du chat, contrôle du coude droit, coup de pied droit
17 <sup>e</sup>	Coup de poing droit au plexus du partenaire	Écarter pied gauche, position de l'arc, double saisie ( <i>serres d'aigle</i> ) du bras au poignet avec main droite et au coude avec main gauche, pivoter en position du chat, bloquer son coude sur notre plexus et presser sur son poignet
18 <sup>e</sup>	Coup de paume droite au sternum du partenaire	Saisir sa paume droite avec notre paume droite, contrôle du coude avec notre main gauche, descendre sa main et l'amener dans le dos, pied gauche avance en pas croisé, pivoter et contrôler dans le dos
19 <sup>e</sup>	Gifle avec la main droite sur la joue gauche du partenaire	Écarter pied droit, sabre main gauche sur son avant-bras, contrôle du poignet avec les deux mains, pivoter à droite, passer sous son bras, poser son coude sur notre coude, descendre sur les jambes et descendre les bras
20 <sup>e</sup>	Sabre avec la main droite sur le sommet de la tête du partenaire	Écarter pied droit, sabre main gauche sur son avant-bras, contrôle du poignet avec les deux mains, pivoter à gauche dos au partenaire, jambes fléchies, placer son coude sur notre épaule, sa paume vers le haut, monter sur nos jambes

5 <sup>e</sup> série : BLEUE : ATTAQUES		DÉFENSES
21 <sup>e</sup>	Double saisie du cou du partenaire	Reculer pied gauche, double frappe des avant-bras sur les coudes, double coup de poing aux côtes, crochet poing droit, main droite saisie le dos de sa main droite, contrôle de la main et du coude, avancer pied gauche pour passer en cavalier sur le côté, contrôle de l'épaule
22 <sup>e</sup>	Poussée en biais avec la paume droite la poitrine du partenaire	Attraper ses doigts avec main droite, reculer pied droit, monter la main vers soi puis vers lui, ramener sa main vers le sol, reculer en se baissant, le contrôler à plat ventre
23 <sup>e</sup>	De profil à gauche, double saisie du cou du partenaire	Reculer pied gauche en pivotant sur la gauche, lever bras gauche, envelopper ses deux bras avec nos deux bras, mettre la jambe droite en barrage, chute
24 <sup>e</sup>	Par-derrière, poussée avec la paume droite l'épaule droite du partenaire	Pivoter à gauche, sabre sur son avant-bras, coup de pied bas gauche ou droit
25 <sup>e</sup>	Par-derrière, double saisie des poignets du partenaire	Écarter pied gauche, bras gauche plié, main gauche en bas du dos, poser le pied droit derrière lui, main droite par-dessus sa tête, l'amener vers l'arrière

6 <sup>e</sup> série : MARRON : ATTAQUES		DÉFENSES
26 <sup>e</sup>	Par-derrière, saisir avec la main gauche l'épaule droite du partenaire	Poser et appuyer la main gauche sur sa main, pivoter à droite, lever le bras droit, passer sous son bras gauche, poser la main sur sa poitrine et pousser en maintenant la pression sur sa main gauche sur notre épaule
27 <sup>e</sup>	Par-derrière, saisir avec les deux bras le corps et les deux bras du partenaire	Avancer pied droit, ouvrir avec les coudes, double sabres au bas-ventre, placer et crocheter le pied droit derrière le sien, s'asseoir sur son genou, coup de pied arrière dans l'entrejambe
28 <sup>e</sup>	Par-devant, saisir avec les deux bras le corps et les deux bras du partenaire	Ouvrir avec les coudes, double poings aux côtes, double pique à la gorge, déboîter la mâchoire, croche-pied et chute
29 <sup>e</sup>	Par-derrière, avancer la jambe droite, saisie avec la main droite le col du partenaire	Rotation du buste à gauche, les 2 bras se tendent en montant, bras gauche passe sous le bras droit du partenaire, notre main droite vient appuyer sur la main droite du partenaire qui appuie sur notre nuque, amener à terre, la jambe gauche passe derrière la droite du partenaire
30 <sup>e</sup>	Idem 29 <sup>e</sup> , par-derrière, avancer la jambe droite, saisie avec la main droite le col du partenaire	Rotation du buste à gauche, les 2 bras se tendent en montant, bras gauche passe sous le bras droit du partenaire, notre main droite vient appuyer sur la main droite du partenaire qui appuie sur notre nuque, notre main gauche plie son coude droit, la tête et le corps passe sous son aisselle en tournant sur soi-même à droite, amener à terre, la jambe gauche passe derrière la droite du partenaire