



Paris 2018, X^e Gay Games

Attaques de self-défense

Version française



Rappel de quelques principes de cette compétition :

- Seul le défenseur est évalué
- L'attaquant doit réaliser les attaques prévues dans la liste ci-dessous, en fonction du niveau du défenseur
- Les attaques sont regroupées par séries (sets) de 3 attaques
- Les séries et les attaques doivent être réalisées dans l'ordre donné
- Les compétiteurs et les attaquants ont la flexibilité de préparer leurs attaques spécifiques à partir de la description générale qui est donnée ci-dessous
- Une pause est réalisée entre chaque série afin de permettre aux juges de noter les défenses qui ont été opposées aux attaques qui viennent d'être réalisées
- Il est recommandé aux défenseurs de venir avec leur propre partenaire d'attaque. Si cela n'est pas possible les organisateurs feront tout leur possible pour fournir des attaquants bénévoles.
- Les participants doivent amener leurs propres armes factices d'entraînement. Pas d'objets tranchants. Les bâtons de type « escrime » font environ 66 cm.

Attaques pour les débutants (ceintures blanches, jaunes et orange ou équivalents) :

Série unique

- 1) Coup de poing du côté opposé de la jambe avancée donné au niveau du torse
- 2) Saisie du revers avec une main, coup de poing avec l'autre main
- 3) Coup de pied direct de face

Attaques pour les intermédiaires et les avancés (ceintures vertes, bleues et marron ou équivalents) :

Série 1

- 1) De face, saisie du revers avec les deux mains
- 2) Coup porté sur la tête à l'aide d'un bâton type « escrime »
- 3) Étranglement depuis l'arrière avec l'avant-bras

Série 2

- 4) Coup de pied circulaire
- 5) Le défenseur couché, l'attaquant en position de garde au sol entre les jambes du défenseur réalise une attaque au choix (par ex. coups de poings, étranglement...)
- 6) Attaque au couteau sur le corps dans un mouvement façon sabre

Attaques pour les ceintures noires :

Série 1

- 1) En position d'attaque dominante, l'attaquant est assis à califourchon sur le défenseur qui est couché
- 2) Clé appliquée sur la tête et tenue de côté
- 3) Deux coups de poing circulaires au visage

Série 2

- 4) Coup horizontal au torse avec un bâton type « escrime »
- 5) Défense contre deux attaquants, les attaques sont au choix mais elles doivent être simultanées
- 6) Coup de pied (de n'importe quelle hauteur et de n'importe quel style)

Série 3

- 7) Attaque au couteau par-dessus la tête
- 8) Couteau tenu contre la gorge de face
- 9) Pistolet contre le corps de face

Nota bene : Les règles de la compétition de self-défense peuvent être trouvées au chapitre 20 et à l'annexe E du règlement officiel des arts martiaux multi-styles des 10^e Gay Games Paris 2018.