

# TKM

## TEKAM VERT

### Module 3- étranglements - saisies - ceinturages

#### ETRANGLEMENTS

- De face
  - Bras tendus (1 ou 2 bras)
  - Bras fléchis
- De côté
  - Bras tendu (1 ou 2 bras)
  - Bras fléchis
  - Collier
- Arrière
  - Bras tendu (1 ou 2 bras)
  - Commando (avec et sans amenée au sol)
- Au sol
  - De côté
    - Bras tendus
    - Bras fléchis
  - Dans la garde
    - Bras tendus
    - Bras fléchis
  - Position montée
    - Bras tendus
    - Bras fléchis

#### SAISIES

- De face
  - Saisie du col avec coup de poing
  - Saisie du col avec coup de tête
  - Saisie du ou des poignets
  - Saisie des cheveux
  - Saisie des jambes, défense par sprawl ou blocage des épaules
  - Blocage contre un mur avec menace coup de poing/couteau/arme à feu
  - Clinch
- De côté
  - Saisie du poignet
  - Saisie des cheveux

# TKM

- Arrière
  - Saisie du poignet
  - Saisie des cheveux
  - Saisie d'une ou deux épaules

## CEINTURAGES

- De face
  - Bras non pris
  - 1 Bras pris
  - 2 bras pris
- Arrière
  - Bras non pris
  - 1 Bras pris
  - 2 bras pris

## REFLEXIF et COMBAT DURS (face à face et aléatoire)

**Enchaînement pieds / poings / coudes / genoux sur demande**

**Techniques avec agresseur droitier et gaucher**