

Examen 5 mois après la ceinture orange 3e barrette - en mai

a) COUPS DE PIEDS

- 1) Coup de pied direct au corps donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.
- 2) Coup de pied sauté en ciseau.

b) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Parade contre enchaînement de directs gauche / droit

- 1) Deux défenses intérieures des paumes et contre attaque du poing ou du pied au corps.
- 2) Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'attaquant donne le direct du gauche et défense vers le bas contre la droite en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.

Défenses contre coups de pieds circulaires hauts

- 3) Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied direct au corps.
- 4) Même parade et en même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'attaquant (Ex: avancée vers la droite si le coup de pied est porté sur votre gauche).
- 5) Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

c) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains

- 1) Dégagement en faisant levier aidé du coude.
- 2) Coup de pied porté au premier puis au second.
- 3) Lorsqu'un troisième attaquant arrive alors que le défenseur est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième attaquant qu'il devra attaquer en premier.

Dégagement d'étranglement au sol - L'attaquant est sur le côté

- 4) Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloigner l'attaquant en poussant de l'autre main (gorge ou plexus) et placer le genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
- 5) Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enrouler la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coup de talon. Si l'attaquant parvient à résister après l'enroulement de la jambe, le faire tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé de coude.
- 6) Dégagement de prise du cou sur le côté (Saisie judo) : prise d'un point sensible de la tête (yeux, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) de l'attaquant, tirer et attaque en contre.