



Examen 5 mois après la ceinture verte 2e Barrette - en décembre

a) DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DE CÔTÉ

- 1) Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras avant qui chasse la jambe de l'attaquant. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
- 2) Même parade. Le coup de pied est porté à hauteur moyenne :
 - a. de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
 - b. de la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
- 3) Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieur de l'avant bras.
- 4) Contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut : défense intérieure avec l'intérieur de l'avant bras et contre attaque.

b) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU DE BAS EN HAUT

- 1) Distance longue, moyenne ou plus courte : coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.
- 2) Parade de l'avant bras en 360° et contre attaque.
- 3) Parade de l'avant bras en avançant en diagonale, contre attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.
- 4) Parade de l'avant bras droit contre coup de couteau porté avec la main droite. Changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant de l'autre.

c) DÉGAGEMENT DE SAISIE AU COL D'UNE MAIN

- 1) Contre-attaques pieds poings s'il n'existe aucune autre alternative.
- 2) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras avant vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
- 3) Même exercice et continuer par une clé sur le coude du même bras.
- 4) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras avant vers l'extérieur d'un mouvement tournant.
- 5) Même exercice et continuer par une clé de coude.
- 6) Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'attaquant ou le maintient à distance.
- 7) Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (sur place, en tirant ou en poussant) : levée du bras du côté de la prise en se retournant et en avançant vers l'attaquant. Contres-attaques.