



Examen 5 mois après la ceinture verte 3e Barrette - en mai

a) DÉFENSES CONTRE DIFFÉRENTS COUPS DE PIEDS

- 1) Contre coup de pied circulaire avant : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'attaquant. La position des bras peut être utilisée contre le coup de pied direct au corps.
- 2) Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, soulever la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'attaquant et contre-attaquer.
- 3) Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut. même positionnement des bras.
- 4) Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'attaquant au début de son attaque.

b) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU EN PIQUÉ

- 1) Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.
- 2) Si l'attaque vise le visage : avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire au corps ou de côté.
- 3) Défense intérieure de l'avant-bras gauche, contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.
- 4) Défense intérieure de l'avant-bras droit, contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

c) DÉGAGEMENT DE SAISIE AU COL DES DEUX MAINS

- 1) Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.
- 2) Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'attaquant et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'attaquant.
- 3) Prise du pouce.