

Examen 5 mois après la 2e barrette - en décembre

a) CHUTES / ROULADES

1) Chute sur le côté amortie.

b) COUPS - L'apprentissages de coups se fait en position neutre et en garde

Coups de poings

- 1) Coup du marteau.
- 2) Arrêt de l'attaquant qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume sans causer de dommages.

Coups de pieds

- 3) Coup de pied direct arrière.

Séries d'attaques

- 4) Enchaînement simple de 2 coups de poing / paume / pique.
- 5) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poings directs au corps - en position de garde

- 1) Parade intérieure de l'avant bras et contre d'un direct.

Défenses contre des coups de pieds

En position de garde

- 2) Contre un coup de pied direct au corps : parade intérieure de l'avant bras et contre.
- 3) Contre un low-kick (5 défenses) : durcir la jambe, blocage avec le tibia, bond en avant, retrait de la jambe avant, coup de pied direct au corps.

Défenses contre des coups de pieds et de poings

En position de garde

- 4) Toutes les défenses basiques contre coups de poings et pied directs.

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIÉS

Défenses contre des étranglements de côté

- 1) Etreinte de cou de côté : attaque au ventre, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête (pression sur un oeil, sous le nez, tirer les cheveux, lèvres, barbe) et projection.

Défenses contre des étranglements arrière

- 2) Crochetage des mains tout en reculant en arrière en diagonale et attaque du coude au corps puis au menton, demi tour et coup de pied au tibia.

e) UTILISATION D'OBJETS SUR PLACE

- 1) En tant qu'armes de défense ou comme boucliers.