

Examen 5 mois après la ceinture jaune 2e barrette - en mai

### a) CHUTES / ROULADES

---

- 1) Chute sur le côté en hauteur.

### b) COUPS

---

#### Coups de poings

- 1) Coup direct avec le poing retourné.

#### Coups de pieds

- 2) Coups de pieds en pas glissés : direct, circulaire, de côté.

### c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### Défenses contre des coups de poings

Défenses intérieures.

- 1) Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.
- 2) Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).

Défenses extérieures contre coup de poing direct du droit.

- 3) L'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
- 4) L'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête.

Esquives et contre-attaques.

- 5) Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

#### Défenses contre des coups de pieds directs - en position de garde

- 6) Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.
- 7) Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

#### Dégagements contre étranglement arrière avec l'avant bras

- 1) Prise du poignet, coup de coude dans le ventre, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé au sol.

#### Dégagements contre guillotine

- 2) Prise du poignet avec les deux mains, sortie directe avant le verrouillage de la saisie, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé de poignet.