

Examen 5 mois après la ceinture jaune 1ère barrette - en décembre

---

a) CHUTES / ROULADES

---

Chute sur le côté en hauteur adaptée avec du matériel pédagogique pour garantir une roulade en douceur. Démarrage à genoux puis avec trois points d'appui au sol (genou gauche bol du pied gauche et pied droit uniquement pour une roulade à gauche) idem à l'inverse.

---

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

---

Coups de poing

- 1) Coup direct avec le poing retourné

Coups de pied

- 2) Coups de pied : direct, circulaire, de côté, direct arrière

---

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

Défenses contre des coups de poing

Défenses intérieures, en position de garde.

- 1) Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- 2) Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

Défenses contre des coups de pied

En position de garde

- 3) Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, en avançant et en attaquant en contre. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

---

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

Dégagements contre des étranglements

- 1) Dégagement d'étranglement avant poussé: retrait d'un pas en levant un bras.
- 2) Dégagement d'étranglement arrière poussé: avancée d'un pas en levant un bras.

e) SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

---

Garde sur le dos, l'agresseur est plaqué sur le défenseur :

1. Contrôle : saisir un bras et sa tête et frapper : main vers le visage en griffe de lion, coups de poing, de paume, de coude, de talon.
2. Sortie : main vers le visage en griffe de lion pour le repousser, pied hanche / pied tête.