

Examen 5 mois après la ceinture jaune 3e barrette - en décembre

a) CHUTES / ROULADES

Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse

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

Coups de poing

1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes

Coups de pied

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

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poing

Défenses intérieures, en position de garde

1) 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 (si la main avant est basse) contre coup de poing direct du droit.

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

Esquives et contre-attaques.

3) Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction, en conservant sa garde.

Défenses contre des coups de pied directs - en position de garde

4) Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.

5) Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagement contre guillotine

Attraper le poignet à deux mains, morsure si possible, sortie sous le bras en tournant à l'inverse de l'articulation de l'épaule en conservant un angle de 90 degrés et prendre la fuite.

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

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :

- 1) Pontage : langouste en poussant la hanche de l'agresseur, sortir le genou (possibilité de s'aider en crochétant la cheville de l'agresseur avec l'autre jambe) et suite selon la distance de l'agresseur :
 - a. L'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête
 - b. L'agresseur est proche : garder l'espace avec l'avant-bras ou main vers le visage en griffe de lion et passer en garde de côté
 - c. L'agresseur est plaqué sur le défenseur : si possible main vers le visage en griffe de lion (si les bras sont sous ceux de l'agresseur : tendre le bras pour aider le mouvement et mettre la main vers le visage en griffe de lion), langouste puis pied hanche / pied tête.

- 2) Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets ne touchent le sol) : pontage (possibilité de projection en baissant les mains ou de clé de poignet).