

Examen 5 mois après la ceinture verte 1ère Barrette - en mai

a) FAUCHAGES

- 1) Fauchage en coup de pied circulaire avant. possibilité d'avancer en pas chassé.
- 2) Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- 3) Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

b) DEFENSE CONTRE LES COUPS

Parade contre un coup de poing direct au visage, le partenaire étant sur le côté

- 1) Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.
- 2) Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.

Dans les deux cas, on attrapera le bras de l'attaquant si c'est possible.

c) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

- 1) Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.
- 2) Défense contre coup de haut en bas :
 - a. Distance longue, moyenne, plus courte : coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.
 - b. Parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras de l'attaquant.
- 3) Défense contre coup de bas en haut :
 - a. Distance longue, moyenne ou plus courte : coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.
 - b. Parade de l'avant-bras en 360° et contre-attaque.

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Défense contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol (Double Leg)

Placer l'avant-bras sur son menton et effectuer une clé de nuque en rotation ; possibilité de mettre aussi la main en griffe de lion.

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) et l'étrangle avec son avant-bras : bloquer le bras et pontage du côté du bras qui étrangle.