

Examen 5 mois après la ceinture jaune - en mai

a) CHUTES / ROULADES

- 1) Roulade avant, épaule gauche.
- 2) Roulade arrière, épaule droite.

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

Coups de poing

- 1) Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.
- 2) Uppercut du gauche et du droit.

Coups de pied

- 3) Coups de pied : direct, circulaire, de côté, direct arrière
- 4) Coup de pied de défense en avant.
- 5) Coup de pied arrière uppercut.

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poing

En position de garde.

- 1) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- 2) Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.

En position neutre et en position de garde.

- 3) Esquive du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

Défenses contre des coups de pied

En position neutre.

- 4) Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre-attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagements des prises de mains

- 1) Différentes saisies avec une main / deux mains.

Dégagements contre des étranglements

- 2) Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi-tour en faisant une clé de poignet à l'attaquant.

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

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur debout tente de passer sur le côté :

- 1) remplacement avec le pied sur ses hanches.

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :

- 2) Si l'agresseur se met debout en reculant une jambe : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber.