

## **CEINTURE JAUNE** 1/2

*Examen 5 mois après la 2e barrette - en décembre*

### **a) CHUTES / ROULADES**

---

Chute sur le côté amortie.

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

---

#### Coups de poing

- 1) Coup du marteau.
- 2) Arrêt de l'attaquant qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume sans causer de dommages.

#### Coups de pied

- 3) Coup de pied direct arrière.

#### Séries d'attaques

- 4) Enchaînement simple de 2 coups de poing / paume / pique.
- 5) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

### **c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS**

---

#### Défenses contre des coups de poing

*Défenses contre des coups de poing directs au corps - en position de garde*

- 1) Parade intérieure de l'avant-bras et contre d'un direct.

#### Défenses contre des coups de pied

*En position de garde*

- 2) Contre un coup de pied direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras et contre.
- 3) Contre un low-kick (5 défenses) :
  - a) durcir la jambe
  - b) blocage avec le tibia
  - c) bond en avant
  - d) retrait de la jambe avant
  - e) coup de pied direct au corps.

#### Défenses contre des coups de pied et de poing

*En position de garde*

- 4) Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs.

## CEINTURE JAUNE <sup>2/2</sup>

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIÉS

---

#### Défenses contre des étranglements de côté

- 1) Etreinte de cou de côté : attaque au ventre, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête (pression, sous le nez, tirer les cheveux, commissures des lèvres, barbe) et projection.

#### Défenses contre des étranglements arrière

- 2) Crochetage des mains tout en reculant en arrière en diagonale et attaque du coude au corps puis au menton, demi-tour et coup de pied au tibia.

### e) UTILISATION D'OBJETS SUR PLACE

---

En tant qu'armes de défense ou comme boucliers.

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

---

#### Techniques en position montée

- 1) Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur assis à cheval sur lui : stabiliser, frapper et se relever.
- 2) Défenses : le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui :
  - a) Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et / ou double pontage pour renverser l'agresseur.
  - b) Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.