

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 ^{2/2}

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.