

Examen 5 mois après la ceinture jaune 2ème barrette - en Mai

---

a) CHUTES / ROULADES

---

Chute amortie en arrière en hauteur adaptée avec du matériel pédagogique pour garantir une chute en souplesse.

---

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

---

Coups de poing

- 1) Coup de poing revers et retourné.

Coups de pied

- 2) Coups de pied en pas chassés: direct, circulaire, de côté, direct arrière

---

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 gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.

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

- 2) Le pouce à l'extérieur / Le dos de la main à l'extérieur / L'auriculaire à l'extérieur
- 3) Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque. La dernière défense se fait avec la paume à l'extérieur.

*Esquives et contre-attaques.*

- 4) Esquives du buste sur les côtés et contre du gauche / du droit simultanément.

---

d) SAISIES

---

Dégagements contre des étranglements

*Dégagement contre étranglement arrière avec l'avant-bras.*

- 1) Prise du poignet, morsure si possible, coup de coude dans le ventre, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé au sol.

Amenée au sol

2) Saisie des deux jambes : Double Leg.

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

---

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

1) Position de garde au sol en se positionnant sur le côté, genou en diagonale sur le sternum de l'agresseur :

- a. Possibilité de le renverser en ciseaux
- b. Si l'agresseur recule : pied contre la hanche et coup de pied au visage.

2) Si l'agresseur se met debout, saisie des chevilles et le faire tomber en montant le bassin.

