

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'apprentissages de coups se fait en position neutre et en garde

Coups de poings

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

Coups de pieds

- 3) Coup de pied de défense en avant.
- 4) Coup de pied arrière uppercut.

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poings

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 pieds directs - 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.