

Examen 5 mois après la ceinture orange 1ère barrette - en mai

### a) CHUTES / ROULADES

---

- 1) Roulade sur le côté.

### b) COUPS DE PIEDS

---

- 1) Coup de pied circulaire arrière.

### c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### Défenses contre des coups de poings direct du droit - en position de garde

- 1) Défense intérieure en glissant sur le bras de l'attaquant. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit.

#### Défenses contre des coups de pieds directs

- 2) Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'attaquant. Coup de pied dans le ventre. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de garde.

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

#### Dégagement d'étreintes avant

- 1) Etreinte fermée (les mains sont prises) :
  - a. Poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au corps, dégagement d'un bras et contre-attaque.
  - b. Solution pacifique : cri dans l'oreille de l'attaquant.
  - c. Mordre le cou de l'attaquant s'il n'y a pas d'autres alternatives.
- 2) Etreinte ouverte (les mains sont libres) :
  - a. Poussée du nez.
  - b. Tirer les cheveux et effectuer un mouvement de levier sur le menton.
- 3) Etreinte ouverte basse :
  - a. Contre attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou (coude sur l'omoplate et coup de genou au corps).
  - b. Tirer les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'attaquant, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.

#### Dégagements des prises de mains au sol - L'attaquant est assis sur la victime

- 4) Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches. Projection de l'attaquant en diagonale vers l'avant. Attaque en contre.
- 5) Rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'attaquant et torsion du poignet et du coude en le poussant sur le côté.