

Examen 5 mois après la ceinture jaune 1ère barrette - en décembre

### a) CHUTES / ROULADES

---

- 1) Chute amortie en arrière en hauteur.
- 2) Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.

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

---

#### Coups de poings

- 1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
- 2) Coup de poing revers et retourné.

#### Coups de pieds

- 3) Coups de pieds en pas chassés : direct, circulaire, de côté, direct arrière.

### c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### Défenses contre des coups de poings

Défenses intérieures.

- 1) Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- 2) Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

Défenses extérieures contre coup de poing direct du droit.

- 3) Le pouce à l'extérieur / Le dos de la main à l'extérieur / L'auriculaire à l'extérieur.
- 4) 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.

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

#### Défenses contre des coups de pieds directs - en position de garde

- 6) Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, en avançant et en attaquant en contre. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

#### Dégagements contre des étranglements

- 1) Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras.
- 2) Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant un bras.