

## **C. ORANGE 3<sup>ème</sup> barrette** 1/2

*Examen 5 mois après la ceinture orange 2e barrette - en mai*

### **a) CHUTES / ROULADES**

---

Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

### **b) COUPS - L'apprentissage de coups se fait en position de garde.**

---

#### Coups de pied

- 1) Coups de pied retournés :
  - a) Uppercut arrière.
  - b) Direct arrière.
  - c) De côté.
  - d) Circulaire arrière avec le talon.
  - e) Avec l'extérieur du pied (gifle).

### **c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS**

---

#### Défenses contre des coups de poing direct du droit –

*En position de garde.*

- 1) Défense extérieure en glissant sous 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 pied directs

*En position neutre et en position de garde.*

- 2) Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière.

### **d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES**

---

#### Dégagement d'étreintes arrière

*Etreinte fermée (les mains sont prises) :*

- 1) Poussées aux parties génitales avec les paumes, coup de talon sur le pied de l'attaquant et coup de talon au tibia, dégagement des bras et coup de coude arrière.

*Etreinte ouverte (les mains sont libres) :*

- 2) Pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coudes au visage avec contrôle total, coup de pied au tibia et / ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied dans le genou.

## C. ORANGE 3<sup>ème</sup> barrette 2/2

### e) CLÉ AU POIGNET

---

- 1) En tirant. La main de l'attaquant est ouverte (saisie de la main) ou fermée (saisie du poignet et du poing).
- 2) En poussant contre un attaquant qui tire son bras vers lui. La main de l'attaquant est ouverte (saisie de la main) ou fermée (saisie du poignet et du poing).
- 3) En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

### f) 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) et plaque sa tête sur le ventre du défenseur :

- 1) Pousser sa tête vers le bas en faisant un mouvement de langouste, coup de coude sur la tête et se relever.
- 2) Main vers le visage en griffe de lion, langouste puis en fonction de la distance :
  - a. Pied hanche / pied tête puis se relever.
  - b. Garde de côté.