

## **C. VERTE 4<sup>ème</sup> barrette <sup>1/2</sup>**

*Examen 5 mois après la ceinture verte 3e Barrette - en mai*

### **a) DÉFENSES CONTRE DIFFÉRENTS COUPS DE PIED**

---

- 1) Contre coup de pied circulaire avant : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'attaquant. La position des bras peut être utilisée contre le coup de pied direct au corps.
- 2) Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant-bras, soulever la jambe qui frappe au-dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'attaquant et contre-attaquer.
- 3) Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut. même positionnement des bras.
- 4) Contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'attaquant au début de son attaque.

### **b) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU EN CROISE**

---

- 1) Avant l'attaque, possibilité de jeter un objet léger en direction de l'agresseur et suivre aussitôt en contre-attaques. Cette technique peut être efficace contre tout type d'agression au couteau.
- 2) Coup de pied direct.
- 3) Esquive et coup de pied circulaire ou de côté (comme contre coup de couteau en piqué).
- 4) Esquive du buste vers l'arrière et :
  - a. Parade des deux avant-bras, contrôle du bras armé avec le bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
  - b. Parade des deux avant-bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
  - c. Parade et contrôle de l'avant-bras gauche, contre du droit simultané. Désarmement.
  - d. Parade de l'avant-bras droit et contre simultané du gauche, puis contrôle du bras armé avec l'avant-bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
- 5) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

### **c) DÉGAGEMENT DE SAISIE AU COL DES DEUX MAINS**

---

- 1) Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.

## C. VERTE 4<sup>ème</sup> barrette 2/2

- 2) Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'attaquant et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'attaquant. Même exercice et continuer par une clé sur le coude du même bras.
- 3) Prise du pouce.

### d) SOL

---

Dégagement d'une saisie en guillotine :

- 1) Main en griffe de lion au visage si c'est possible.
- 2) Si les yeux ne sont pas accessibles, passer la main dans le dos, se déplacer et compresser le cou de l'agresseur avec l'épaule. Si ça ne fonctionne pas, réessayer la main en griffe de lion.