

CEINTURE VERTE 1/2

Examen 5 mois après la ceinture orange 3e barrette - en décembre

a) COUPS DE PIEDS

- 1) Coup de pied direct au corps donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.
- 2) Coup de pied sauté en ciseau.

b) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Parade contre enchaînement de directs gauche / droit

- 1) Deux défenses intérieures des paumes et contre attaque du poing ou du pied au corps.
- 2) Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'attaquant donne le direct du gauche et défense vers le bas contre la droite en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.

Défenses contre coups de pieds circulaires hauts

- 3) Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied direct au corps.
- 4) Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

c) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains

- 1) Dégagement en faisant levier aidé du coude.
- 2) Coup de pied porté au premier puis au second.
- 3) Lorsqu'un troisième attaquant arrive alors que le défenseur est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième attaquant qu'il devra attaquer en premier.

Défense contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol (Double Leg)

- 4) Sprawl : si possible placer les bras au centre et se relever vers l'arrière ou sur le côté.

CEINTURE VERTE 2/2

d) SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

Position en croix :

1. Apprentissage de la position en croix. Le défenseur est allongé sur l'agresseur à 90°. Le genou côté hanche est fléchi et plus haut que la ceinture de l'agresseur. Frapper et se relever.
2. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur prend la position en croix : Main en griffe de lion au visage ou pression sous le nez de l'agresseur et / ou morsure si possible et pontage (si les bras sont sous ceux de l'agresseur, tendre le bras pour aider le pontage), langouste puis :
 - a. Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.
 - b. Si l'agresseur est proche : garde de côté.
 - c. Si l'agresseur se plaque : langouste et reprise en garde.