

C. VERTE 1^{ère} barrette ^{1/2}

Examen 5 mois après la ceinture verte - en mai

a) CHUTES / ROULADES

Chute amortie avec les avants bras.

b) PROJECTIONS PRINCIPALES

- 1) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).
- 2) Projection de tête.
- 3) Projection de hanche.
- 4) Projection d'épaule.

c) COUPS DIFFÉRENTS

- 1) Coup du tranchant intérieur de la main / de l'avant-bras.
- 2) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.

d) DÉFENSES CONTRE COUPS DE BÂTON

- 1) De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, avancée à l'intérieur et contre-attaque.
- 2) De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, avancée à l'extérieur et contre-attaque d'une main ou de l'autre. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.
- 3) De côté : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque.
- 4) Dans les jambes : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, contre-attaque.



C. VERTE 1^{ère} barrette ^{2/2}

e) 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) :

- 1) L'agresseur l'étrangle avec son avant-bras : main vers le visage en griffe de lion et tendre les jambes, langouste puis :
 - a. Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.
 - b. Si l'agresseur est proche : garde de côté.
- 2) Technique anti-viol. L'agresseur a les bras sous les jambes du défenseur :
 - a. Possibilité de repousser l'agresseur avec la main vers le visage en griffe de lion ou pression sous le nez de l'agresseur, tendre une jambe puis frapper en coups de pied au visage.
 - b. Compression du larynx : poser les mains sur la gorge de l'agresseur, croiser les jambes et serrer.