



C. VERTE 3^{ème} barrette _{2/2}

Examen 5 mois après la ceinture verte 2e Barrette - en mai

a) DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED DE CÔTÉ

- 1) Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras avant qui chasse la jambe de l'attaquant. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
- 2) Même parade. Le coup de pied est porté à hauteur moyenne :
 - a. de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
 - b. de la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
- 3) Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieur de l'avant bras.
- 4) Contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut : défense intérieure avec l'intérieur de l'avant bras et contre attaque.

b) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU EN PIQUE

- 1) Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.
- 2) Si l'attaque vise le visage : avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire au corps ou de côté.
- 3) Défense intérieure de l'avant-bras gauche, contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.
- 4) Défense intérieure de l'avant-bras droit, contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

c) DÉGAGEMENT DE SAISIE AU COL D'UNE MAIN

- 1) Contre-attaques pieds poings s'il n'existe aucune autre alternative.
- 2) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras avant vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
- 3) Même exercice et continuer par une clé sur le coude du même bras.
- 4) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras avant vers l'extérieur d'un mouvement tournant.
- 5) Même exercice et continuer par une clé de coude.
- 6) Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'attaquant ou le maintient à distance.



C. VERTE 3^{ème} barrette 2/2

Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (sur place, en tirant ou en poussant)

- 7) levée du bras du côté de la prise en se retournant et en avançant vers l'attaquant.
Contre-attaques.

d) SOL

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est sur le côté et l'étrangle à deux mains :

- 1) Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant l'autre main et introduction du genou. Coup de talon ou de tibia porté à la tête de l'autre jambe. Se relever.
- 2) Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe et clé de coude ou coup de talon. Se relever.