

Examen 5 mois après la ceinture orange 1ère barrette – en décembre

---

a) CHUTES / ROULADES

---

Roulade sur le côté.

---

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

---

Coups de pied

Coup de pied circulaire arrière.

---

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

Défenses contre des coups de poing direct du droit - en position de garde

1) Défense intérieure en glissant sur 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) Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'attaquant. Coup de pied dans le ventre.

---

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

Dégagement d'étreintes avant

*Etreinte fermée (les mains sont prises) :*

- 1) Poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au corps, dégagement d'un bras et contre-attaque.
- 2) Solution pacifique : cri dans l'oreille de l'attaquant.
- 3) Mordre le cou de l'attaquant s'il n'y a pas d'autres alternatives.

*Etreinte ouverte (les mains sont libres) :*

- 4) Poussée du nez.
- 5) Tirer les cheveux et effectuer un mouvement de levier sur le menton.

*Etreinte ouverte basse :*

- 6) Contre attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou (coude sur l'omoplate et coup de genou au corps).
- 7) Tirer les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'attaquant, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.

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

---

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :

Dégagement d'étranglement

*Les deux têtes sont rapprochées :*

- 1) Crochetage de l'une des mains qui étranglent et poussée d'un doigt de l'autre main en exerçant une forte pression sur l'arête nasale de l'agresseur (ou poussée de la main sur la hanche si le nez n'est pas atteignable). Pontage du côté de la main contrôlée.
- 2) Crochetage de l'une des mains qui étranglent et frappe de l'autre avant-bras sur la nuque. Pontage du côté de la tête de l'agresseur.

