

C. BLANCHE 1^{ère} barrette 1/2

Après 3 mois de pratique - en décembre

a) CHUTES / ROULADES

- 1) Roulade avant, épaule droite.
- 2) Roulade arrière, épaule gauche.

b) POSITION DE GARDE

- 1) Position de garde générale.
- 2) Déplacements toutes directions.

c) COUPS - L'apprentissage de coups se fait en position neutre et en garde.

Coups de poing, paume, pique

- 1) Direct du gauche (poing ou paume) au visage.
- 2) Direct du droit (poing ou paume) au visage.
- 3) Direct gauche droite en avançant, en reculant, en allant sur les côtés (en garde).
- 4) Pique à la gorge.

Coups de pied – genou

- 5) Coup de genou direct (dans la cuisse ou dans le ventre).
- 6) Coup de pied direct.

d) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poing

En position neutre.

- 1) Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume.
- 2) Contre un coup circulaire : défenses extérieures : 360° (sans contre simultané).

En position de garde.

- 3) Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume.

e) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Défenses contre des étranglements de face

- 1) Arrêt de l'attaquant avant l'étranglement en coup de paume.
- 2) Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

C. BLANCHE 1^{ère} barrette 2/2

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

Mouvements de base au sol

- 1) Pontage.
- 2) Langouste.

Défenses contre un agresseur debout

- 3) Position de défense au sol sur le dos.
- 4) Agresseur en mouvement : déplacements sur le dos, soit avec les coudes et les deux pieds en garde ou à l'aide d'un pied au sol et les bras en protection.
- 5) Se relever en passant par la position assise. Possibilité de frapper depuis la position assise.