

## C. JAUNE 3<sup>ème</sup> barrette <sup>1/2</sup>

*Examen 5 mois après la ceinture jaune 2ème barrette - en Mai*

### a) CHUTES / ROULADES

---

Chute amortie en arrière en hauteur adaptée avec du matériel pédagogique pour garantir une chute en souplesse.

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

---

#### Coups de poing

- 1) Coup de poing revers et retourné.

#### Coups de pied

- 2) Coups de pied en pas chassés: direct, circulaire, de côté, direct arrière

### c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### Défenses contre des coups de poing

*Défenses intérieures, en position de garde.*

- 1) Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.

*Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre coup de poing direct du droit.*

- 2) Le pouce à l'extérieur / Le dos de la main à l'extérieur / L'auriculaire à l'extérieur
- 3) Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque. La dernière défense se fait avec la paume à l'extérieur.

*Esquives et contre-attaques.*

- 4) Esquives du buste sur les côtés et contre du gauche / du droit simultané.

## C. JAUNE 3<sup>ème</sup> barrette <sub>2/2</sub>

### d) SAISIES

---

#### Dégagements contre des étranglements

*Dégagement contre étranglement arrière avec l'avant-bras.*

- 1) Prise du poignet, morsure si possible, coup de coude dans le ventre, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé au sol.

#### Amenée au sol

- 2) Saisie des deux jambes : Double Leg.

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

---

#### Garde de côté :

- 1) Apprentissage de la position.
- 2) Pied hanche / pied tête.
- 3) Ciseaux