

C. ORANGE 1^{ère} barrette 1/2

Examen 5 mois après la ceinture orange - en mai

a) CHUTES / ROULADES

- 1) Roulade plombée : distance, hauteur.

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

Coups de pied

- 1) Coup de pied de face extérieure (gifle).
- 2) Coup de pied de face intérieure (gifle).

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poing bas

- 1) Défense en blocage dur.
- 2) Défense extérieure en chassant le bras de l'attaquant. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur.

Défenses contre des coups de pied directs - en position neutre

- 3) Défense intérieure basse en tournant l'avant bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras, le poing fermé, on avance dans le même temps et contre-attaque.

C. ORANGE 1^{ère} barrette 2/2

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

Dégagement de prise de cheveux

- 1) Contre un attaquant tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de poing de l'autre main dans le ventre.
- 2) Contre une prise de cheveux de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement on recule vers l'arrière et on attaque en fonction.
- 3) Même saisie. Le début de la défense est le même que précédemment, puis torsion du poignet de l'attaquant sur le côté et amener au sol en clé de coude ou d'épaule.
- 4) Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d'un bond en direction de l'attaquant, contre-attaque en coup de poing dans le ventre et du coude au visage. Contrôle absolu des coups.
- 5) Contre un attaquant tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise, attaque en coup de poing dans le ventre avec l'avant bras en protection.

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 à deux mains.

- 1) Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers le visage en griffe de lion ou en pique à la gorge.
- 2) Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, pontage et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre et se relever.
- 3) Le poids du corps de l'agresseur est placé sur le cou du défenseur, les bras sont tendus : coup porté sous les coudes, pontage et projection en diagonale. Attaques en contre et se relever.