

Examen 5 mois après la ceinture verte 1ère Barrette - en mai

a) FAUCHAGES

- 1) Fauchage en coup de pied circulaire avant. possibilité d'avancer en pas chassé.
- 2) Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- 3) Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

b) PARADE CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE, LE PARTENAIRE ÉTANT SUR LE CÔTÉ

- 1) Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.
- 2) Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.
Dans les deux cas, on attrapera le bras de l'attaquant si c'est possible.

c) CLÉ AU POIGNET

- 1) En tirant. La main de l'attaquant est ouverte (saisie de la main) ou fermée (saisie du poignet et du poing).
- 2) En poussant contre un attaquant qui tire son bras vers lui. La main de l'attaquant est ouverte (saisie de la main) ou fermée (saisie du poignet et du poing).
- 3) En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

d) DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

- 1) Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.
- 2) Défense contre coup de haut en bas :
 - a. Distance longue, moyenne, plus courte : coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.
 - b. Parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras de l'attaquant.