

Examen 5 mois après la 1ère barrette - en mai

a) CHUTES / ROULADES

- 1) *Chute avant amortie en souplesse.*
- 2) *Chute arrière amortie.*

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

Coups de poings

- 1) *Coup de poing direct en attaque en bas - gauche et droite.*
- 2) *Coup de poing direct en défense en bas - gauche et droite.*
- 3) *Enchaînement de tous les directs.*
- 4) *Tous les coups de coudes.*

Coups de pieds - genoux

- 5) *Coup de genou circulaire.*
- 6) *Coup de pied circulaire.*
- 7) *Coup de pied de côté.*

Shadow

- 8) *Déplacement en donnant des coups.*

c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

Défenses contre des coups de poings

En position neutre

- 1) *Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre attaque simultanée de l'autre poing / paume.*
- 2) *Défenses extérieures : 360° + contre simultané.*

En position de garde

- 3) *Contre un coup de poing direct au visage : défense intérieure de la paume et contre-attaque simultanée de l'autre poing / paume.*

Défenses contre des coups de pieds directs dans les jambes

En position neutre

- 4) *Bloquer avec un pied.*

En position de garde

- 5) *Contre un coup de pied direct du droit dans les jambes : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche ou blocage du pied gauche ou droit.*
- 6) *Contre un coup de pied direct du gauche dans les jambes : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit . (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur)*

d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIÉS

Défenses contre des étranglements de face

- 1) *Crochetage des deux mains et coup de pied direct au tibia ou coup de genou direct dans le ventre suivit d'un coup de coude au visage.*

Défenses contre des étranglements de côté

- 2) *Crochetage d'une main de l'attaquant et coup de coude au corps ou au visage.*