

Examen 5 mois après la ceinture orange 2e barrette - en décembre

### a) CHUTES / ROULADES

---

- 1) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

### b) COUPS DE PIEDS

---

- 1) Coups de pieds retournés :
  - a. Uppercut arrière.
  - b. Direct arrière.
  - c. De côté.
  - d. Circulaire arrière avec le talon.
  - e. Avec l'extérieur du pied (gifle).

### c) DÉFENSES CONTRE LES COUPS

---

#### Défenses contre des coups de poings direct du droit - en position de garde

- 1) Défense extérieure en glissant sous le bras de l'attaquant. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit.

#### Défenses contre des coups de pieds directs

- 2) Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de garde.

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

#### Dégagement d'étreintes arrière et de côté

- 1) Etreinte arrière fermée (les mains sont prises) : poussées aux parties génitales avec les paumes, coup de talon sur le pied de l'attaquant et coup de talon au tibia, dégagement des bras et coup de coude arrière.
- 2) Etreinte arrière ouverte (les mains sont libres) : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coudes au visage avec contrôle total, coup de pied au tibia et / ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied dans le genou.

#### Dégagements d'étranglement au sol - L'attaquant est sur le défenseur

- 3) Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté dans la gorge avec les doigts de l'autre main.
- 4) Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'attaquant en diagonale vers l'avant, attaques en contre.
- 5) Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du défenseur, coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaques en contre.
- 6) Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées :
  - a. crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'attaquant en tirant de l'autre main. Poussée de l'attaquant sur le côté et attaques en contre.
  - b. crochetage de l'une des mains qui étranglent et poussée d'un doigt dans l'oeil de l'attaquant de l'autre main. Poussée de l'attaquant sur le côté et attaques en contre.
  - c. crochetage de l'une des mains qui étranglent et frappe de l'autre avant bras sur la nuque de l'attaquant. Poussée de l'attaquant sur le côté et attaques en contre.