

## **CEINTURE ORANGE** 1/2

*Examen 5 mois après la ceinture jaune 3e barrette - en décembre*

### **a) CHUTES / ROULADES**

---

Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse

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

---

#### Coups de poing

- 1) Coup du marteau, niveaux et directions différentes

#### Coups de pied

- 2) Coups de pied en pas glissés : direct, circulaire, de côté.

### **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 droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).

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

- 2) L'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

*Esquives et contre-attaques.*

- 3) Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction, en conservant sa garde.

*Défenses contre des coups de pied directs - en position de garde*

- 4) Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.
- 5) Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

## **CEINTURE ORANGE** 2/2

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIÉS

---

#### Dégagement contre guillotine

Attraper le poignet à deux mains, morsure si possible, sortie sous le bras en tournant à l'inverse de l'articulation de l'épaule en conservant un angle de 90 degrés et prendre la fuite.

### 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) :

- 1) Pontage : langouste en poussant la hanche de l'agresseur, sortir le genou (possibilité de s'aider en crochétant la cheville de l'agresseur avec l'autre jambe) et suite selon la distance de l'agresseur :
  - a. L'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête
  - b. L'agresseur est proche : garder l'espace avec l'avant-bras ou main vers le visage en griffe de lion et passer en garde de côté
  - c. L'agresseur est plaqué sur le défenseur : si possible main vers le visage en griffe de lion (si les bras sont sous ceux de l'agresseur : tendre le bras pour aider le mouvement et mettre la main vers le visage en griffe de lion), langouste puis pied hanche / pied tête.
  
- 2) Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets ne touchent le sol) : pontage (possibilité de projection en baissant les mains ou de clé de poignet).