

## C. VERTE 2<sup>ème</sup> barrette <sup>1/2</sup>

*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) DEFENSE CONTRE LES COUPS

---

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) 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.
- 3) Défense contre coup de bas en haut :
  - a. Distance longue, moyenne ou plus courte : coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.
  - b. Parade de l'avant-bras en 360° et contre-attaque.

## C. VERTE 2<sup>ème</sup> barrette 2/2

### d) DÉFENSES CONTRE LES SAISIES

---

#### Défense contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol (Double Leg)

Placer l'avant-bras sur son menton et effectuer une clé de nuque en rotation ; possibilité de mettre aussi la main en griffe de lion.

### 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) et l'étrangle avec son avant-bras : bloquer le bras et pontage du côté du bras qui étrangle.