

Examen 5 mois après la ceinture verte - en décembre

a) CHUTES / ROULADES

Chute amortie avec les avants bras.

b) PROJECTIONS PRINCIPALES

- 1) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).
- 2) Projection de tête.
- 3) Projection de hanche.
- 4) Projection d'épaule.

c) COUPS DIFFÉRENTS

- 1) Coup du tranchant intérieur de la main / de l'avant-bras.
- 2) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.

d) DÉFENSES CONTRE COUPS DE BÂTON

- 1) De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, avancée à l'intérieur et contre-attaque.
- 2) De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, avancée à l'extérieur et contre-attaque d'une main ou de l'autre. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.
- 3) De côté : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque.
- 4) Dans les jambes : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, contre-attaque.

e) SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :

- 1) L'agresseur l'étrangle avec son avant-bras : le repousser avec les jambes et le ramener en contrôle « bras-tête », renversement ou passage dans son dos.
- 2) Technique anti-viol. L'agresseur a les bras sous les jambes du défenseur :
 - a. Frappes avec les doigts dans les yeux puis coups de pieds au visage
 - b. Compression du larynx : poser les mains sur la gorge de l'agresseur, croiser les jambes et serrer.