



1 - Fauchages p15-21

- A- **CB4** - Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
- B- **CB4** - Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- C- **CB4** - Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

2 - Parade contre un coup de poing direct au visage, le partenaire étant sur le coté. : p22-25

- A- **CB6** - Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche. p22-23
- B- **CB6** - Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite. p24-25

(Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.)

3 - Clé au poignet p42-50

- A- **CB11** - En tirant.
- B- **CB11** - En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui.
- C- **CB11** - A l'aide des pouces en tirant ou en poussant.
- D- **CB11** - En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

1 - Défense contre Attaques au couteau

- A- **CB11** - Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé. p52-57
- B- **CB11** - Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct visage ou corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin. p59-61
- C- **CB12** - parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras de l'adversaire. p62-63