



## 1 - Chute et roulade.

---

**A- CJ4-p12** Chute sur le côté amortie.

## 2 - Technique de poing et pied.

---

### *Coups de poing.*

**A- CJ10-p35** Coup du marteau.

**B- CJ10-p35** Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume sans causer de dommages.

### *Coups de pied.*

**C- CJ11-p39** Coup de pied armé de côté.

### *Série courtes d'attaque.*

**D- CJ19-p26** Enchaînement simple de deux coups de poings.

**E- CJ19-p26** Enchaînement court, deux directs niveau menton suivi d'un coup de pied direct. Et inversement..

## 3 - Défense contre coup de poing et coup de pied.

---

### *Depuis une position de garde - Défense contre coups de poings au corps.*

**A- CJ14-p50** Défense intérieur de l'avant-bras. (Avant-bras vertical) et contre-attaque.

### *Depuis une position de garde - Défenses contre coups de pied direct au corps.*

**B- CJ14-p50** Défense intérieur de l'avant-bras et contre d'un coup de pied direct au corps et contre-attaque.

### *Défense contre un coup de pied circulaire bas (Low-Kick). De la position de garde. 5 défenses.*

**C- CJ16-17** Défense contre Low-Kick : (5 défense), Durcir la jambe, Blocage avec le tibia, Bond en avant, retrait de la jambe avant, Coup de pied direct au corps.

## 4 - Dégagement étranglement.

---

### *Défenses contre une saisie de la tête de côté. (Prise du rugbyman.)*

**A- CJ22-p58** Frapper aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensible de la tête, en forçant l'adversaire à chuter au sol.

### *Défenses contre un étranglement arrière.*

**B- CJ21-67** Crochetage des mains de l'attaquant vers le bas tout en reculant en diagonale, frapper la paume au corps suivi d'un coup de coude au menton, puis virage à 180 degrés et coup de pied à le tibia.

## 5 - Utilisation d'objet sur place.

---

**A- CJ23-p69** Comme moyen de défense, de parade ou blocage d'une attaque.

*Clefs, journal, sac, anorak ...*