



## 1 - Chute et roulade.

**A- C01-p73** Chute amortie en arrière en hauteur.

**B- C01-p73** Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse.

## 2 - Technique de poing et pied.

*L'apprentissage de coups se fait en position neutre et en garde*

### *Coups de poings.*

**A- C05-p78-79** Coup du marteau, niveaux et directions différentes.

**B- C05-p78-79** Coup de poing revers et retourné.

### *Coups de pieds.*

**C- C06-p80-86** Coups de pieds en pas chassés : direct, circulaire, de côté, direct arrière.

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

### *Depuis une position de garde - Défense contre coups de poings à la tête.*

**A- C011-p89** Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.

**A- C011-p89** Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

### *Depuis une position de garde - Défenses contre coups de poings direct du droit à la tête.*

**B- C012-p92-96** Défenses extérieures contre coup de poing direct du droit. Le pouce à l'extérieur / Le dos de la main à l'extérieur / L'auriculaire à l'extérieur.

**B- C012-p92-96** Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque. La dernière défense se fait avec la paume à l'extérieur.

### *De la position de garde. Esquive et contre-attaque contre coups de poings à la tête.*

**C- C017-p104-107** Esquives du buste sur les côtés et contre du gauche / du droit simultanément.

### *Depuis une position de garde. Défense contre coups de pieds directs.*

**D- C014-p98** Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, en avançant et en attaquant en contre. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

## 4 - Dégagement contre saisies.

### *Dégagement des étranglements.*

**A- C019-p116** Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras.

**B- C020-p117** Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant un bras.