



## 1 - Chute et roulade.

---

**A- C02-p72** Chute sur le côté en hauteur.

## 2 - Coups de poings et pieds.

---

**A- C05-p78-79** Coup direct avec le poing retourné.

**B- C06-p80-86** Coups de pieds en pas glissés : direct, circulaire, de côté.

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

---

*Défense intérieure contre coup de poing - en position de garde.*

**A- C010-p89** Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.

**B- C09-p88** Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).

*Défense extérieur contre coup de poing - en position de garde.*

**C- C012-p92-96** Défenses extérieures contre coup de poing direct du droit.

- L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
- L'avant-bras se lève horizontalement au-dessus de la tête.

*Esquives et contre-attaques.*

**D- C017-p104-107** Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

**E- C017-p104-107** Défense intérieure de l'avant-bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

*Défense contre des coups de pieds directs - en position de garde.*

**F- C016-p102** Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.

**G- C017-p104-107** Défense intérieure de l'avant-bras avant (le gauche pour un droitier) et contre-attaque.

## 4 - Défense contre les saisies.

---

*Dégagement contre étranglement arrière avec l'avant-bras.*

**A- C022-p120-123** Prise du poignet, coup de coude dans le ventre, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé au sol.

*Dégagement contre guillotine.*

**B- C022-p120-123** Prise du poignet avec les deux mains, sortie directe avant le verrouillage de la saisie, demi-tour sous le bras et contrôle de l'attaquant en clé de poignet.