

UV 1 - TECHNIQUES DE FRAPPE

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Coups de poing en garde inversée	[G]	
b- Coups de pied en garde inversée	[G]	
c- Enchaînement pied/poing et poing/pied en garde inversée	[N	G]
d- Coups de pied retournés en garde inversée	[G]	
e- Coup de pied direct sauté	[N]	
f- Coup de genou direct sauté	[N]	
g- 2 coups de pied enchainés : Agresseur de face	[N]	
h- 2 coups de pied enchainés : Agresseur dans le dos	[N]	
i- Enchaînement de coups les coups en déplacement (shadow)	[G]	

UV 2 - DÉFENSES CONTRE FRAPPES

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Défense contre coups de poing direct au visage :					
1 - Parade intérieure en marteau + contre enchainé	[G	GP]	
b- Défense contre coups de poing direct au visage en garde inversée :					
1 - Parade intérieure + contre simultané	[G]		
2 - Parade remise du même bras	[G]		
3 - Parade intérieure + contre enchainé	[G]		
4 - Esquive arrière + coup de pied direct	[G]		
c- Défense contre coup de poing direct au corps :					
1 - Parade intérieure en marteau + contre enchainé	[G	GP]	
d- Défense contre coup de poing direct au corps en garde inversée :					
1 - Parade extérieure (nage) + contre enchainé	[G]		
e- Défense contre coups de poing direct au visage (agresseur de côté) :					
1 - Parade extérieure + contre simultané ou enchainé	[G]		
f- Défense contre coup de poing direct au corps (agresseur de côté) :					
1 - Parade extérieure (nage) + contre enchainé	[G]		
g- Défense contre coups de pied direct (agresseur de côté) :					
1 - Parade extérieure (nage) + contre simultané ou enchainé	[G]		
h- Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen ou haut :					
1 - Parade croisée des avant-bras + contre enchainé	[N	G	GP]
i- Défense contre coup de pied circulaire (agresseur de côté) :					
1 - Parade croisée des avant-bras + contre enchainé	[G]		
j- Défense contre coup de pied circulaire haut :					
1 - Parade avant-bras avec absorption + projection	[N	G	GP]
k- Défense contre coup de pied de côté :					
1 - Parade piquée bras arrière + contre enchainé	[G	GP]	

UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

a- Défense contre tentative d'étranglement de face : Parade + amené et contrôle au sol
b- Défense contre étranglement en prise de tête de côté : Pression vers le bas sur les cervicales
c- Défense contre étreinte de face en poussant
d- Défense contre étreinte de dos en poussant
e- Défense contre saisie de dos en double nelson
f- Défense contre la saisie d'un textile (t-shirt) à une main (avec dégagement ou contrôle de l'agresseur)

UV 4 - DÉFENSES CONTRE ARMES

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Défense contre attaque au couteau en 360° (tous les angles)	[N]	
b- Défense contre attaque au couteau en piqué à la gorge :		
1 - Parade intérieure avant-bras + contre + désarmement	[N]	[GP]
2 - Parade intérieure avant-bras opposée + contre + désarmement	[N]	[GP]
3 - Esquive du buste sur le côté + frappe + désarmement	[N]	[GP]
c- Défense contre attaque au couteau en piqué au corps :		
1 - Parade intérieure avant-bras + contre + désarmement	[N]	[GP]
2 - Parade intérieure avant-bras opposée + contre + désarmement	[N]	[GP]
d- Défense contre menace au couteau de côté (distance courte)	[N]	
e- Défense contre menace au couteau de dos	[N]	
f- Défense contre attaque au bâton à une main de côté	[N]	
g- Défense contre attaque au bâton à une main de côté en revers	[N]	
h- Défense contre attaque au bâton à une main aux jambes	[N]	
i- Défense contre attaque au bâton à 2 mains de haut en bas	[N]	
j- Défense contre attaque au bâton à 2 mains de côté	[N]	
k- Défense contre attaque au bâton en piqué à la tête	[N]	
l- Défense contre menace au pistolet de face à la tête	[N]	
m- Défense contre menace au pistolet de face au corps	[N]	

UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

a- Projections :

- 1 - Projection d'épaule
- 2 - Projection de tête (bras dessus et dessous)
- 3 - Projection de hanche

b- Fauchages :

- 1 - Fauchage jambe avant avec la jambe arrière
- 2 - Fauchage extérieur avec déséquilibre arrière (O-soto-gari)
- 3 - Fauchage retourné (avec feinte de frappe)

c- Clés :

- 1 - Clé de poignet poing fermé avec l'avant-bras
- 2 - Clé de poignet poing fermé avec l'avant-bras avec agresseur qui avance ou recule
- 3 - Clé de coude avec l'avant-bras

d- Amenés au sol :

- 1 - Agresseur de face : Torsion du buste vers l'arrière (étranglement)
- 2 - Agresseur de face : Torsion du buste vers l'arrière (body lock)
- 3 - Agresseur de côté : Torsion du buste vers l'arrière avec étranglement
- 4 - Agresseur de dos : Déséquilibre arrière (avec pliage d'un genou)

ÉPREUVES & COMBATS

1 technique antérieure aléatoire	[de la ceinture jaune à la verte]
Défense contre attaques connus à l'avance de face	[coups de poing et coups de pied de face]
Combat dur avec gants	[2 rounds de 2 min avec 30s de repos]
Combat souple avec gants contre 2 adversaires	[1 round de 2 min]