

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- Coup de poing direct de face	[N G GP]
b- Coup de pied direct de face	[N G GP]
c- Coup de pied circulaire	[N G]
d- Coup de pied de côté	[N G]
e- Coup de pied direct arrière	[N G]
f- Coup de pied uppercut arrière	[N G]
g- Coup de tête	[N G]
h- Coups de coude	[N G]
i- Coups de genoux	[N G]
j- Coup de poing marteau	[N G]
k- Crochet / Swing	[N G]
l- Coup de poing retourné	[G]
m- Enchaînement pied/poing et poing/pied	[N G]
n- Enchaînement de coups de poing directs en déplacement	[G]
o- 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 coup de poing direct au visage :	
1 - Parade intérieure + contre simultané	[N G GP]
2 - Parade remise du même bras	[N G GP]
3 - Parade intérieure + contre enchainé	[N G GP]
4 - Parade intérieure + contre poing retourné	[N G]
5 - Esquive arrière + coup de pied direct	[N G GP]
6 - Esquive latérale avec bras en protection	[G]
7 - Utilisation d'objet pour se protéger et frapper	[N]
8 - Utilisation d'objet pour leurrer et frapper	[N]
b- Défense contre coup de poing direct au corps :	
1 - Parade intérieure + contre enchainé	[N G GP]
c- Défense contre coup de pied direct niveau moyen ou haut :	
1 - Parade intérieure avant-bras + contre enchainé	[N G GP]
2 - Parade extérieure avant-bras (nage) + contre enchainé	[G]
3 - Parade piquée bras arrière avant-bras + contre enchainé	[G]
d- Défense contre coup de pied direct niveau bas :	
1 - Parade intérieure d'une jambe + contre enchainé	[N G GP]
e- Défense contre coup de pied circulaire niveau bas (lowkick) :	
1 - Blocage tibias ou tranchant du pied + contre	[G]
f- Défense au sol contre tentative de coups de pied :	
1 - Défenseur assis : Coup de pied aux parties génitales en avançant	
2 - Défenseur sur le dos : Coup de pied aux parties génitales ou à la tête	

UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

- a- Défense contre étranglement de face :
 - 1 - Crochetage des 2 mains avec coup de genou simultanément
 - 2 - Crochetage 1 main avec frappe à la gorge simultanément
 - 3 - Arrêt sur tentative d'étranglement
- b- Défense contre étranglement de côté
- c- Défense contre étranglement arrière en tirant
- d- Défense contre étranglement en prise de tête de côté avec barrage
- e- Défense contre étranglement de type guillotine
- f- Défense contre la saisie d'une main sur poignet ou bras
- g- Défense contre la saisie de 2 mains sur un bras
- h- Défense contre la saisie d'un textile (t-shirt) à une main
- i- Défense contre la tentative de saisie des 2 jambes au sol
- j- Défense contre la saisie ferme des 2 jambes au sol

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 basique au couteau en 360° de face [N GP]

UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

- a- Protection contre les chutes :
 - 1 - Chute avant amortie
 - 2 - Chute arrière amortie
 - 3 - Chute de côté amortie
- b- Roulades :
 - 1 - Roulade avant épaule droite
 - 2 - Roulade arrière épaule gauche
 - 3 - Roulade avant épaule gauche
 - 4 - Roulade arrière épaule droite
- c- Clés :
 - 1 - Clé de doigts
- d- Technique au sol
 - 1 - Se relever en garde depuis le sol

ÉPREUVES & COMBATS

Combat souple avec gants

[2 rounds de 2 min avec 30s de repos]