

## 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 pied revers	[ N G ]
b- Tous les coups de pieds en pas chassés	[ G ]
c- Tous les coups de pieds en pas glissés	[ G ]
d- Coup de poing direct au corps	[ GP ]
e- Coup de pied circulaire	[ GP ]
f- Coup de pied de côté	[ GP ]
g- Coup de pied direct arrière	[ GP ]
h- Coup de pied uppercut arrière	[ GP ]
i- Coup de tête	[ GP ]
j- Coups de coude	[ GP ]
k- Coups de genoux	[ GP ]
l- Coup de poing marteau	[ GP ]
m- Crochet / Swing	[ GP ]
n- Uppercut	[ N G GP ]
o- Coup du tranchant intérieur (manchette avant-bras)	[ N G GP ]
p- Enchaînement pied/poing et poing/pied	[ GP ]
q- 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 - Esquive latérale + contre simultané	[ G ]
b- Défense contre coups de poing enchainés au visage :	
1 - Parades intérieures + contre simultané ou enchainé	[ G ]
c- Défense contre coup de poing au visage (agresseur de côté) :	
1 - Parade extérieure + contre simultané ou enchainé	[ N ]
d- Défense contre crochet/swing au visage :	
1 - Blocage dur + contre simultané	[ G ]
2 - Esquive rotative + contre enchainé	[ G ]
e- Défense contre uppercut au visage :	
1 - Blocage dur + contre simultané	[ G ]
f- Défense contre coup de poing direct au corps :	
1 - Parade intérieure poing fermé + contre enchainé	[ N ]
2 - Parade extérieure (nage) + contre enchainé	[ G GP ]
g- Défense contre coup de pied direct niveau bas :	
1 - Parade en blocage dur jambe avant (tranchant ou dessous du pied)	[ N G ]
2 - Parade en blocage dur jambe arrière (tranchant ou dessous du pied)	[ N G ]
h- Défense contre coup de pied direct niveau moyen :	
1 - Parade extérieure (nage) + contre enchainé	[ G GP ]
2 - Parade piquée bras arrière + contre enchainé	[ G GP ]
i- Défense contre coup de pied circulaire niveau bas (lowkick) :	
1 - Retrait de la jambe avant + contre enchainé	[ G ]
2 - Défense en coup de pied direct jambe avant + contre enchainé	[ G ]
j- Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen ou haut :	
1 - Parade des avant-bras verticaux + contre enchainé	[ N G GP ]

k- Défense au sol contre coups de poing :

1 - Parade avec déplacement en langouste + frappe en coup de pied

2 - Parade avec déplacement en langouste + retournement et contre

l- Défense au sol contre tentative de coups de pied :

1 - Défenseur assis : Défense en coup de pied en suivant l'agresseur

### UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

a- Défense contre étranglement avant en poussant

b- Défense contre étranglement arrière en poussant

d- Défense contre étranglement en prise de tête de côté vers l'avant

e- Défense contre étranglement arrière avec avant-bras

f- Défense contre étranglement arrière avec avant-bras en poussant

g- Défense contre la saisie des 2 mains de face

h- Défense contre la saisie des 2 mains de dos

i- Défense contre la saisie d'un textile (t-shirt) à 2 mains de face

j- Défense contre la saisie d'un textile (t-shirt) à une main de dos

k- Défense contre la saisie d'un textile (t-shirt) à 2 mains de dos

### 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° de face (distance plus longue) [ N GP ]

b- Défense contre attaque au couteau en 360° de face (jusqu'au désarmement) [ N GP ]

c- Défense contre attaque au couteau en 360° de côté [ N GP ]

d- Défense contre attaque au couteau en piqué à la gorge :

1 - Défense en coup de pied direct [ N GP ]

2 - Parade intérieure avant-bras + contre [ N GP ]

e- Défense contre menace au couteau de face (distance moyenne) [ N ]

### UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

a- Protection contre les chutes :

1 - Chute arrière avec demi-tour (volte face)

2 - Chute arrière amortie en hauteur

3 - Chute de côté amortie en hauteur

b- Roulades :

1 - Roulades avant épaule droite et arrière épaule gauche enchainées

2 - Roulades avant épaule gauche et arrière épaule droite enchainées

3 - Roulade de côté

c- Clés :

1 - Clé de poignet (main ouverte, poing fermé, sur la tranche)

2 - Clé de poignet avec agresseur qui avance ou recule

3 - Clé de coude

4 - Clé d'épaule

### ÉPREUVES & COMBATS

Combat mi-souple avec gants [ 1 round de 2 min ]

Combat souple sans gants [ 1 round de 2 min ]

Combat souple sans gants en 2ème garde [ 30 sec chacun ]