

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 du tranchant (avant-bras)	[G	GP]
b	Coup du tranchant extérieur (avant-bras)	[N]
c	Coups de pieds gifle intérieur	[N	G]
d	Coups de pieds gifle extérieur	[N	G]
e	Coup de pied direct retourné	[G]
f	Coup de pied uppercut retourné	[G]
g	Coup de pied côté retourné	[G]
h	Coup de pied circulaire retourné (gifle)	[G]
i	Coup de pied circulaire retourné (talon)	[G]
j	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 glissée par le dessus	[G]
	2 - Parade glissée par le dessous	[G]
	3 - Blocage dur + piston simultané	[G]
b	Défense contre coups de poing enchainés au visage :				
	1 - Esquive arrière + blocage dur avec contre simultané	[G]
c	Défense contre coup de poing direct au corps :				
	1 - Blocage dur + piston simultané	[G]
d	Défense contre coup de pied direct niveau moyen ou haut :				
	1 - Effacement du buste de côté avec frappe en piston	[N	G]
	2 - Effacement du buste de côté avec frappe coup de pied direct	[N	G]
e	Défense contre coup de pied circulaire niveau bas (lowkick) :				
	1 - Blocage dur jambe avant ancré au sol + contre enchainé	[G]
f	Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen ou haut :				
	1 - Parade avant-bras + frappe en piston	[N	G	GP]
	2 - Parade avant-bras + coup de pied direct	[N	G	GP]
g	Défense contre coup de pied de côté :				
	1 - Parade intérieure avant-bras + contre enchainé	[G	GP]	
	2 - Parade extérieure avant-bras (nage) + contre enchainé	[G	GP]	
	3 - Parade extérieure avant-bras (nage) vers l'arrière + contre enchainé	[G	GP]	
h	Défense au sol contre coups de poing (attaquant assis sur le défenseur) :				
	1 - Parade + rapprochement du buste + pontage				
	2 - Parade + enroulement d'un bras + pontage/retournement				
i	Défense contre coup de genou à la tête (saisie avec les 2 mains) :				
	1 - Parade avant-bras + contre enchainé				

UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

- a - Défense contre étreinte de face fermée (bras ceinturés)
- b - Défense contre étreinte de face ouverte (bras libres)
- c - Défense contre étreinte de face soulevée

d- Défense contre étreinte de dos fermée (bras ceinturés)		
e- Défense contre étreinte de dos ouverte (bras libres)		
f- Défense contre étreinte de dos soulevée		
g- Défense contre la saisie des 2 mains par 2 agresseurs		
h- Défense contre saisie de nuque à 2 bras de face (type boxe Thaï)		
i- Défense contre tentative de saisie d'une jambe (simple leg)		
j- Défense contre tentative de saisie des 2 jambes (double leg)		
k- Défense contre tentative de projection après saisie (jambes ou corps)		
l- Défense contre étranglement au sol : Agresseur assis sur le défenseur		
m- Défense contre étranglement au sol : Agresseur sur le côté		
n- Défense contre saisie au sol des 2 mains		
o- Défense contre saisie au sol : Étreinte au sol de côté (type MMA)		

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° sur tous les angles	[N]	
b- Défense contre attaque au couteau en 360° avec retrait de l'arme	[N]	
c- Défense contre attaque au couteau en 360° (distance moyenne et longue)	[N]	
d- Défense contre attaque au couteau en piqué à la gorge :		
1 - Esquive du buste sur le côté + contre	[N]	GP]
e- Défense contre menace au couteau de face (distance courte et longue)	[N]	
f- Défense contre menace au couteau de côté (distance moyenne)	[N]	
g- Défense contre attaque au bâton à une main de haut en bas	[N]	
h- Défense contre attaque au bâton à une main de côté	[N]	

UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

a- Roulades :		
1 - Roulade avant épaule droite + défense sur agresseur		
2 - Roulade avant épaule gauche + défense sur agresseur		
3 - Roulade plombée (hauteur/distance)		
4 - Roulade avec amortie du bras (type judo)		
b- Fauchages :		
1 - Fauchage jambe avant		
2 - Fauchage en déséquilibre en déplacement (prise de nuque)		
c- Clés :		
1 - Clé de poignet en Z		
2 - Clé d'épaule (type Kimura)		
3 - Clé de cheville		
d- Amenés au sol :		
1 - Agresseur de face : Prise d'une jambe + déséquilibre (simple leg)		
2 - Agresseur de face : Prise des 2 jambes + déséquilibre (double leg)		
3 - Agresseur de face : Torsion du buste vers l'arrière avec les avant-bras		
4 - Agresseur de face penché : Torsion cervicale / déséquilibre		
5 - Projection soulevée avec les bras (Tamac)		

ÉPREUVES & COMBATS

Combat dur avec gants
Combat souple sans gants

(2 rounds de 2 min avec 30s de repos)
(1 round de 2 min)