

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 - Frappes sans appel en poing/pied avec enchaînement (de face, diagonale, côté)	[N]
b - Frappes sans appel en pied/poing avec enchaînement (de face, diagonale, côté)	[N]
c - Frappes en poing/pied avec enchaînement	[G]
d - Frappes en pied/poing avec enchaînement	[G]
e - Frappes en poing/pied avec enchaînement en garde inversée	[G]
f - Frappes en pied/poing avec enchaînement en garde inversée	[G]
g - Enchaînement de tous 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 + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N GP]
b - Défense contre coups de poing direct au corps :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N GP]
c - Défense contre coups de pied direct :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N GP]
d - Défense contre coups de pied circulaire :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N GP]
e - Défense contre coups de pied de côté :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N GP]
f - Défense contre coups de poing direct au visage (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N]
g - Défense contre coups de pied direct (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N]
h - Défense contre coups de pied circulaire (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N]
i - Défense contre coups de pied de côté (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchaîné + frappes + amené au sol	[N]
j - Défense contre coups de poing ou pied au sol (agresseur debout) :	
1 - Défenseur assis : Technique pour se protéger + frapper + se relever	

UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

a - Défense contre toutes les saisies/étranglements avec amené au sol/contrôle (défenseur debout)
b - Défense contre toutes les saisies/étranglements avec amené au sol/contrôle (défenseur assis)
c - Défense contre toutes les saisies/étranglements avec amené au sol/contrôle (défenseur allongé)
d - Défense contre saisie textile + attaque au couteau en 360° (de face)

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 piqué (tous les angles & toutes distances)	[N]
b - Défense contre attaque au bâton à 1 main ou 2 mains (tous les angles)	[N]
c - Défense contre frappe en coup de poing + attaque couteau en 360° (de face)	[N]
d - Défense contre frappe en coup de pied + attaque couteau en 360° (de face)	[N]
e - Défense contre menace au couteau (tous les angles)	[N]
f - Défense contre menace au pistolet (tous les angles)	[N]
g - Défense contre attaque à l'arme blanche diverse (marteau, hachette,...)	[N]
h - Défense contre attaque avec objets divers (chaise, tabouret,...)	[N]

UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

a - Roulades :

- 1 - Roulade avant épaule droite + défense contre attaque au couteau en 360°
- 2 - Roulade avant épaule gauche + défense contre attaque au couteau en 360°

b - Clés et immobilisation d'individu :

- 1 - Agresseur debout de face : Clé de coude avec l'avant-bras
- 2 - Agresseur debout de face : Torsion de l'Humérus avec avant-bras ou épaule
- 3 - Agresseur sur le ventre (défenseur de côté) : Clé d'épaule un bras + bec de canne
- 4 - Agresseur sur le dos : Clé de doigt ou bec de canne + doigt dans les yeux

c - Défense contre projection ou tentative de projection (projection d'épaule, tête ou hanche) :

- 1 - Défense avant la projection (au début de l'action)
- 2 - Défense lors de la projection

ÉPREUVES & COMBATS

3 techniques antérieures aléatoires	(de la ceinture jaune à la marron)
Défense contre attaques connus à l'avance de face	(coups de poing et coups de pied de face)
Exercice de défense contre attaques de 2 agresseurs armés d'un couteau et d'un bâton (1 min)	
Défense contre attaques non connus à l'avance	(5 attaques différentes minimum)
Gestion d'altercation potentielle et de stress avec plusieurs individus (plusieurs scénarios divers)	
Combat dur avec gants	(2 rounds de 2 min avec 30s de repos)
Combat dur avec gants contre 2 adversaires	(1 round de 30s)