

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 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 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] |