

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 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 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 enchaîné	[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 enchaîné	[N G GP]
c - Défense contre coup de pied direct niveau moyen ou haut :	
1 - Parade intérieure avant-bras + contre enchaîné	[N G GP]
2 - Parade extérieure avant-bras (nage) + contre enchaîné	[G]
3 - Parade piquée bras arrière avant-bras + contre enchaîné	[G]
d - Défense contre coup de pied direct niveau bas :	
1 - Parade intérieure d'une jambe + contre enchaîné	[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 }