

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 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 - 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

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

d-Défense contre étranglement arrière avec avant-bras

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

f-Défense contre la saisie des 2 mains de face

g-Défense contre la saisie des 2 mains de dos

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

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

j-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]