

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 - Enchainement 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 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 avants-bras + frappe en piston	[N	G	GP
2 - Parade avants-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/distancce)
- 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)