

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 - 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 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 avant-bras + frappe en piston	[N G GP]
2 - Parade avant-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/distance)		
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 }