**Techniques** **Ceinture** **Jaune**

## UV1

* **Position** **de** **garde** **générale**
* **A** **partir** **de** **la** **position** **neutre** **à** **droite** **comme** **à** **gauche** **:**
  + **Direct** **menton**
  + **Paume** **visage**
  + **Pique** **gorge**
* **Tous** **les** **coups** **de** **coude**
* **Déplacements** **toutes** **directions** **en** **poing** **(gauche-droite)** **niveau** **visage** **et** **corps**

**UV2** **Coup** **de** **pied** **dans** **les** **pattes** **d’ours** **ou** **pao** **avec** **force** **:**

* **Position** **neutre,** **avancée** **et** **coup** **de** **pied** **direct** **dans** **le** **même** **temps**
* **En** **garde** **en** **avançant** **(pas** **chassé)**
  + **Coup** **de** **pied** **direct**
  + **Coup** **de** **pied** **circulaire**
  + **Coup** **de** **pied** **de** **côté**
  + **Coup** **de** **pied** **revers**
  + **Coup** **de** **genou** **direct,** **circulaire**
  + **Coup** **de** **pied** **direct** **arrière** **(il** **se** **fera** **avec** **la** **jambe** **arrière** **en** **garde,** **statique,** **vers** **l’arrière)**
* **Shadow**
  + **Déplacements** **toutes** **directions** **en** **poing** **et** **pied,** **niveau** **visage** **et** **corps**

### UV3 Défenses sur coup de poing à partir de la position neutre ou en garde :

* **Sur** **attaque** **poing** **gauche** **au** **visage**
  + **Pousser** **avec** **la** **paume** **droite** **vers** **l’intérieur** **et** **contre** **simultané** **du** **direct** **du** **gauche** **(poing,** **paume,** **pique)**
  + **Abaisser** **avec** **la** **paume** **droite** **et** **contre** **simultanée** **du** **gauche**
* **Sur** **attaque** **poing** **droit** **au** **visage**
  + **Pousser** **avec** **la** **paume** **gauche** **vers** **l’intérieur** **et** **contre** **simultané** **du** **direct** **du** **droit** **(poing,** **paume,** **pique)**
  + **Abaisser** **avec** **la** **paume** **gauche** **et** **contre** **simultanée** **du** **droit**
* **Sur** **attaque** **poing** **gauche** **ou** **droit** **au** **corps**
  + **Parade** **intérieure** **de** **l’avant-bras** **(avant-bras** **vertical)** **et** **contre** **d’un** **direct**

**UV4** **Défenses** **sur** **coup** **de** **pied** **à** **partir** **de** **la** **position** **en** **garde** **:**

* **Contre** **un** **coup** **de** **pied** **direct** **du** **gauche** **ou** **du** **droit** **au** **corps**
  + **parade** **intérieure** **de** **l’avant-bras** **(avant-bras** **vertical)** **et** **contre** **d’un** **direct**
* **Contre** **un** **direct** **du** **pied** **droit** **ou** **gauche** **aux** **parties** **génitales**
  + **défense** **intérieure** **de** **la** **jambe** **gauche** **et** **contre** **en** **direct** **du** **gauche,** **ou** **blocage** **du** **pied** **gauche** **ou** **droit.**
* **Défenses** **sur** **low-kick** **:**
  + **Pas** **en** **avant** **en** **durcissant** **la** **jambe**
  + **Blocage** **en** **levant** **le** **genou**
  + **Bond** **en** **avant** **type** **défense** **sur** **attaque** **bâton** **bas**
  + **Retrait** **de** **la** **jambe** **avant**
  + **Coup** **de** **pied** **direct** **jambe** **avant** **sur** **low-kick** **jambe** **arrière**

## UV5

* **360°** **(sans** **garde)**
* **Enchaînement** **simple** **de** **quatre** **coups** **:** **poing-pied** **/** **pied-poing**
* **Utilisation** **d’objets** **sur** **place**

### UV6 Dégagement d’étranglement :

* **Dégagement** **d’étranglement** **de** **face** **:**
  + **Arrêt** **de** **l’agresseur** **avant** **étranglement**
  + **Oter** **d’une** **main** **et** **contre-attaque** **simultanée** **de** **l’autre**
  + **Crochetage** **des** **mains** **de** **l’étrangleur** **et** **coup** **de** **genou.**
* **Dégagement** **d’étranglement** **arrière** **:**
  + **Crochetage** **des** **mains** **de** **l’étrangleur** **tout** **en** **reculant** **en** **arrière** **en** **diagonale** **et** **attaque** **de** **la** **main** **entre** **les** **jambes** **et** **du** **coude** **au** **menton,** **demi-tour** **et** **coup** **de** **pied** **bas**
* **Dégagement** **d’étranglement** **de** **côté** **:**
  + **Crochetage** **d’une** **main** **de** **l’étrangleur,** **coup** **aux** **parties** **avec** **l’autre** **main** **la** **plus** **près** **du** **corps** **et** **remonter** **en** **coup** **de** **coude** **(abdomen** **ou** **visage)**
* **Dégagement** **contre** **une** **saisie** **de** **la** **tête** **de** **côté** **:**
  + **Attaque** **aux** **parties,** **pression** **et** **dégagement** **vers** **l’arrière** **aux** **points** **sensibles** **de** **la** **tête** **de** **l’agresseur** **et** **projection,** **toujours** **vers** **l’arrière** **au** **sol.**

## UV7

* **Roulade** **avant,** **roulade** **arrière**
* **Chute** **avant** **amortie**
* **Chute** **arrière** **amortie**
* **Chute** **sur** **le** **côté** **amortie**
* **Comment** **se** **relever** **et** **s’échapper** **au** **sol**

## UV8

* **Combat** **2x2** **minutes** **avec** **casques** **et** **gilet** **obligatoire** **:** **2** **fois** **2** **min.** **avec** **30** **sec.** **de** **repos**



**Techniques** **Ceinture** **Orange**

### UV1 A partir de la position de garde à différentes hauteurs et différentes distances :

* + Crochet du poing avant et arrière
  + Uppercut du poing avant et arrière
  + Coup de poing revers tourné (du poing

arrière)

* + Coup de poing direct avec le poing

retourné (du poing avant)

* + Coup de poing direct en attaque et en

défense (du poing avant et arrière)

* + Coup de Marteau
  + Manchette
* 360 défense et contre-attaque simultanée

**UV2** **A** **partir** **de** **la** **position** **de** **garde** **dans** **les** **pattes** **d’ours** **ou** **pao** **en** **force** **:**

* + Coup de pied de défense en avant
  + Coup de pied en arrière (Uppercut)
  + Tous les coups de pied effectués en

garde en glissant (pas chassé appris à la jaune)

* + Coup de pied direct
  + Coup de pied circulaire
  + Coup de pied de côté
  + Coup de pied revers
  + Coup de genou direct, circulaire
* **Shadow**
  + Déplacements toutes direction en poing et pied, niveau visage et corps

### UV3 Défenses intérieures sur coups de poing à partir de la position neutre ou en garde:

* + Défense intérieure de l’avant-bras gauche contre un direct du droit et contre- attaque d’un direct du droit (possibilité d’attraper et baisser le bras de l’attaquant)
  + Défense intérieure de l’avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné
  + Défe

nse de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d’un direct du gauche

### UV4 Défenses extérieures sur coups de poing :

* courte et longue contre un direct à partir de la position de côté :
  + le dos de la main à l’extérieur
* l’avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête puis contre de l’autre poing
* l’avant-bras se lève horizontalement au-dessus de la tête

### UV5 Défense contre coup de pied direct :

* Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre-attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l’autre
* Défense extérieure en tournant la paume vers l’extérieur, de la position de face en avançant et en attaquant en contre. De la position en garde seulement, la parade se fera avec le bras arrière.
* Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre-attaque
* Défense intérieure de l’avant-bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre-attaque

## UV6

#### Esquive et contres sur attaque de l’agresseur

* + Esquive du buste vers l’arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant
  + Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultané
  + Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction

#### Dégagements des prises de mains toutes directions

* + Différentes saisies, avec une main/ deux mains

### UV7 Dégagement d’étranglement :

* Dégagement d’étranglement avant
  + retrait d’un pas en levant un bras
* Dégagement d’étranglement arrière
  + avancée d’un pas en levant un bras
* Dégagement d’étranglement arrière
  + crochetage des mains vers le bas, demi – tour en faisant une clé au poignet à l’agresseur
* Dégagement d’étranglement arrière : (***Avec*** ***l’avant-bras).***
  + prise du poignet, coup aux parties, demi – tour sous le bras et contrôle de l’adversaire en clé au sol
  + Projection immédiate.
* Dégagement sur guillotine
  + Prise du poignet avec ses deux mains, coup aux parties, passé sous le bras et contrôle de l’adversaire en clé

### UV8 Chutes :

* Roulade avant et arrière sur les deux épaules
* Chute amortie en arrière en hauteur
* Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse
* Chute sur le côté en hauteur

## UV9

* Combat 2x2 minutes avec casques et gilet obligatoire : 2 fois 2 min. avec 30 sec. de repos



# Techniques Ceinture verte

##### UV 1 : coups de pied (des deux jambes dans les pattes d’ours ou paos avec force).

Sans garde :

* Coup de pied de face extérieur (gifle).
* Coup de pied de face intérieur (gifle).
* Coup de pied direct sauté en ciseau.

Depuis une position de garde :

* Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).
* Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d’appui en arrière simultanément.
* Coup de pied arrière retourné. Possibilités :
  + coup de pied de côté arrière
  + coup de pied circulaire arrière extérieur du pied
  + coup de pied circulaire arrière talon du pied

##### UV 2 : défenses contre coups de poing et enchainement de minimum 3 coups :

* Défenses extérieures : sans garde, le partenaire est sur la gauche puis sur la droite :
  + Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l’avant-bras percutera le bras de l’attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
  + Défenses extérieures bras plié contre direct du bras droit si le partenaire est sur notre gauche et inversement : petit doigt à l’extérieur
  + Défenses extérieures bras plus déplié contre direct du bras droit si le partenaire est sur la gauche et inversement, afin d’intercepter plus tôt l’attaque : le dos de la main à l’extérieur
  + Défense extérieure contre direct du bras droit si l’adversaire est sur notre gauche et inversement : défense en coiffant avec notre bras gauche.
* Défense contre coup de poing de face :
  + Défense en glissant sur le bras de l’adversaire. Fin de la défense en portant le coup.
  + Défense en glissant sous le bras. Fin de la défense en portant le coup poing.
* Défense contre coup de poing bas :
  + Défense en blocage dur
  + Défense extérieure en chassant le bras. La paume du défenseur est tournée vers l’extérieur.
* Défense contre enchaînement de directs gauche/ droit :
  + Deux défenses intérieures avec la paume.
  + Retrait du buste sur le premier et défense vers le bas sur le deuxième avec retour en contre.
  + Défense intérieure contre le premier coup et on coiffe du même bras sur le deuxième.

##### UV 3 : défense contre coups de pied et enchainement de minimum 3 coups :

* Défense contre coups de pied direct :
  + Bras vers le bas, le poing fermé, on avance dans le même temps et contre.
  + Changement de pied en venant sur le côté intérieur et frappe aux parties du pied.
  + Saut de côté et coup de poing simultané.
* Défense contre coups de pieds circulaires hauts :
  + Coup de pied aux parties génitales et défense extérieure de l’avant-bras.
  + Même parade du bras sans coup de pied avec déplacement à l’opposé de la frappe.
  + Rotation du buste et défense des deux avants bras en avançant en diagonale.

##### UV 4 : Dégagement des étreintes et étranglements et enchainement de minimum 3 coups :

* Dégagement d’étreinte avant :
  + Contre étreinte fermée : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d’un bras et attaques.
  + Etreinte ouverte :
    1. Pousser sous le nez, enjamber et contre.
    2. Pousser des pouces dans les yeux, enjamber et contre.
    3. On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton.
  + Etreinte ouverte basse :
    1. Contre attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou.
    2. On tire les cheveux en frappant de la paume de l’autre main sur la face de l’adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton.
* Etreinte ouverte ou fermée en soulevant : coup de genou et suite en fonction.
* Dégagement d’étreintes arrière :
  + Etreinte fermée mains prises : coup de la paume entre les jambes, dégagement des bras et coup de coude arrière.
  + Etreinte ouverte mains libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage, prise d’un doigt et levier. Demi – tour et coup de pied aux parties génitales.
  + Etreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties et suite en fonction.
* Dégagement de prises de cheveux :
  + Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de paume de l’autre main aux parties génitales.
  + Contre une prise de cheveux de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de celle-ci, torsion du poignet en se penchant vers l’avant et coup de pied aux parties. Puis reculer en se penchant pour amener au sol.
  + Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d’un bond en direction de l’adversaire, attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage.
  + Contre un agresseur tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise, attaque de la main aux parties.

##### UV 5 : Travail au sol avec enchainement de frappes et retour en position de sécurité :

* Dégagement d’étranglement au sol: Agresseur assis sur la victime.
  + Dégagement d’une des mains qui étranglent et pique aux yeux de l’autre.
  + Crochetage vers le bas des mains, poussée du bassin et projection.
  + Contre un étranglement alors que le poids du corps de l’agresseur est placé sur le haut de notre corps : coup porté sous les coudes et poussée du bassin.
  + Dégagement d’étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l’une des mains qui étranglent et prise des cheveux ou d’un levier sur la tête de l’agresseur en tirant de l’autre main.
* Dégagement d’étranglement au sol : agresseur sur le côté
  + Crochetage d’une des mains qui étranglent, éloignement de l’agresseur en poussant del’autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
  + Même exercice avec enroulement de la tête avec la jambe enl’amenant au sol. Clé au bras et coup de talon.
  + Même exercice, si l’adversaire parvient à résister après l’enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l’autre direction jusqu’à l’amener au sol sur le ventre. Clé au coude.
* Techniques au sol :
  + Retournement de base du partenaire : principe de levier et de pontage : a-Partenaire entre nos jambes

1. Partenaire à cheval sur nous
2. Partenaire en immobilisation type judo : hon gesa gatame..
   * Déplacement sur un côté et l’autre en utilisant les hanches.

##### UV 6 : dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :

Coups de pied sur les deux adversaires, levier d’un coude pour se libérer du premier agresseur, percussion sur le deuxième et mise en protection.

##### UV7 : Roulades et combat :

* Roulades :
  + Roulade plombée : distance, hauteur.
  + Roulade sur le côté.
  + Roulade sans se relever et amortie du bras.
* Combat 2x 2 minutes avec casque obligatoire : 2 fois 2 min. avec 30 sec. de repos.



**Techniques** **ceinture** **bleue**

**UV1** **:** **Chutes,** **projections** **principales** **et** **fauchages.**

##### 1– Chutes :

1 : Chute amortie sur les avants bras.

##### 2– Projections principales :

1 : Balayage de la jambe en diagonale vers l’extérieur et en arrière. (Osoto Geri)

2 : Projection de la tête.

3 : Projection de hanche.

4 : Projection d’épaule.

(Toutes les projections seront suivies d’un enchainement de plusieurs frappes et, ou contrôle de l’adversaire en fonction de la situation)

##### 3– Fauchages :

1 : Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d’avancer en pas chassé.

2 : Fauchage en coup de pied circulaire arrière.

3 : Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas.

(Tous les fauchages seront suivis d’un enchainement de plusieurs frappes et, ou contrôle de l’adversaire en fonction de la situation)

**UV2** **:** **Coups** **de** **pied** **et** **clés** **au** **poignet.**

**1–** **Coups** **de** **pied** **:**

1 : Coup de pied marteau, porté avec le talon, de haut en bas. (Kakato Geri)

##### 2– Clés au poignet :

1 : En tirant.

2 : En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui.

3 : A l’aide des pouces en tirant ou en poussant.

4 : En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

**UV3** **:** **défenses** **sur** **coups** **de** **poing** **et** **sur** **coups** **de** **pied.**

(Toutes les défenses contre coups de poing et coups de pied seront suivies d’un enchainement de plusieurs frappes et, ou contrôle de l’adversaire en fonction de la situation)

##### 1– Défenses contre coups de poing :

1 : Le partenaire est sur le côté gauche, direct du gauche au visage.

Pieds parallèles, défense extérieure de la main gauche paume tournée vers l’extérieur (Saisie de l’avant-bras en fonction), contre simultanée en direct du droit.

2 : Le partenaire est sur le côté droit, direct du droit au visage.

Pieds parallèles, défense extérieure de la main droite paume tournée vers l’extérieur (Saisie de l’avant-bras en fonction), contre simultanée en direct du gauche.

**2–** **Défenses** **contre** **un** **coup** **de** **pied** **de** **côté** **:**

1 : Un pas en arrière. La parade s’effectue du bras avant qui chasse la jambe de l’adversaire. La paume de la main est orientée vers l’extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière, et attaque en contre. (Attaques portées à hauteur moyenne)

2 : Même forme de parade que pour 1, en chassant l’attaque, de la main avant dans le même temps qu’on avance en diagonale la jambe arrière, et attaque en contre.

3 : Même forme de parade que pour 1, en chassant l’attaque, de la main arrière dans le même temps qu’on avance en diagonale la jambe avant, et attaque en contre.

4 : Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l’avant-bras, et attaque en contre.

5: Défense intérieure avec l’intérieur de l’avant-bras avant et contre-attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut.

##### 3– Défenses contre un coup de pied circulaire et retourné :

1 : Contre coup de pied circulaire avant (et arrière) moyen ou haut: bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l’autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l’adversaire.

2 : Contre coup de pied circulaire avant (et arrière) niveau visage: parade de l’avant-bras, on soulève la jambe qui frappe au-dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant l’adversaire et en contre-attaquant.

3 : Contre coup de pied retourné moyen ou haut : bond en avant en parade des deux mains, l’une en bas l’autre en haut. Même positionnement des bras que pour 1.

4 : Contre coup de pied retourné moyen ou haut : coup de pied à l’arrière de l’adversaire au début de son attaque.

**UV4** **:** **Techniques** **de** **défense** **contre** **couteau.**

(Toutes les défenses devront être exécutées face à un droitier et face à un gaucher. Le parade-contre sera suivi d’un enchainement de plusieurs frappes et du désarmement de l’adversaire)

##### 1– Défense contre coup de couteau de haut en bas :

1 : Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct entre les jambes avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.

2 : Parade de l’avant-bras et contre-attaques en attrapant l’avant-bras de l’adversaire. (360°)

##### 2– Défense contre coup de couteau de bas en haut :

1 : Distance longue, moyenne ou plus courte. Coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas en avant selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.

2 : Parade l’avant-bras et contre-attaques. (360°)

3 : Parade de l’avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

4 : Parade de l’avant-bras contre coup de couteau porté avec la main droite.

Changement de main en attrapant l’avant-bras armé et en attaquant de l’autre.

##### 3– Défense contre couteau en piqué :

1 : Coup de pied direct vers le centre du corps ou l’aisselle.

2 : Défense intérieure de l’avant-bras gauche contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée, et désarmement. (Parade choquée et glissée)

3 : Défense intérieure de l’avant-bras droit contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l’autre.

**UV5** **:** **Techniques** **de** **défense** **contre** **bâton.**

(Toutes les défenses devront être exécutées face à un droitier et face à un gaucher. Le parade-contre sera suivi d’un enchainement de plusieurs frappes et du désarmement de l’adversaire)

**1–** **Défense** **contre** **coups** **de** **bâton** **de** **haut** **en** **bas** **:**

1 : Bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, contre-attaque dans le même temps. Saisie du bras armé, et enchainement.

2 : Bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Avancée à

l’intérieur, et contre-attaque d’une main ou de l’autre. La suite de la riposte sera différente selon que l’on avancera une jambe ou l’autre.

##### 2– Défense contre coups de bâton de côté niveau moyenne (Bras) :

1 : Bond en avant un bras en haut, l’autre en bas, prise du bras et contre-attaque.

##### 3– Défense contre coups de bâton de côté niveau bas (Cuisse) :

1. : Bond en avant en levant la jambe, tibia en direction de la main armée, contre-attaque.

**UV6** **:** **Dégagements** **de** **saisie** **de** **veste.**

##### 1– Dégagement de saisie d’une veste ou autre vêtement solide d’une main :

1. : Contre-attaques pied poing s’il n’existe aucune autre alternative.
2. : Retrait d’un pas et on abaisse rapidement le bras vers l’intérieur d’un mouvement tournant.
3. : Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras, retrait d’un pas et on abaisse rapidement le bras vers l’extérieur d’un mouvement tournant.
4. : Clé sur le pouce de la main qui saisit. L’autre main prend solidement le poignet de l’agresseur ou le maintien à distance.
5. : Contre saisie de l’épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers l’adversaire. Contre-attaques.

##### 2– Dégagement de saisie du vêtement avec l’aide des deux mains :

1. : Retrait d’un pas en se retournant le bras levé et ramené à l’intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.
2. : Retrait d’un pas en se retournant, saisie de la main de l’agresseur et retour rapide de l’autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l’adversaire.
3. : Prise du pouce.

**UV7** **:** **Shadow** **et** **combat.**

##### 1– Shadow :

Enchaînements variés de frappes (pieds, poings, coudes, genoux…) en déplacement dans toutes les directions avec parades, esquives…etc… Durée 1’30’’.

##### 2– Combat :

Combat avec protections deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Protections (obligatoires) :

* + Casque avec grille (fourni par le club)
  + Gants de boxe de 12 onces mini pour les hommes, et 10 onces mini pour les femmes.
  + Coquille
  + Protège-tibias
  + Protège-dents



# Techniques Ceinture marron

##### UV1 : Coups de pied et attaques : (donnés en force dans des attes d’ours ou paos).

* Enchaînement de deux coups de pied : le 2ème est donné avant que le 1er touche le sol.
  + Deux coups de pied direct.
  + Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
  + Un revers extérieur (tranchant du pied ou gifle) et un coup de pied direct.
  + Coup de pied arrière très court, pose du pied et coup arrière plus long du même pied
* Coups de pied et genou sautés :
  + Coup de pied sauté : direct, côté.
  + Coup de pied sauté retourné.
  + Coup de genou sauté direct circulaire.
* Différentes attaques :
  + Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l’adversaire et attaque de l’autre main en coup de poing direct, coup du marteau...
  + Coup de coude contre plusieurs adversaires.
  + Passer à travers une foule avec l’avant bras.

##### UV2 : Couteaux (les attaques sont franches de la main gauche et de la main droite, la technique s’achève après le désarmement).

* Parades contre coups de couteau croisés :
  + Technique de défenses en coups de pied direct.
  + Esquive du buste vers l’arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé de la main gauche. Désarmement.
  + Esquive du buste vers l’arrière, parade de l’avant bras droit et contre simultané.
  + Esquive du buste vers l’arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
  + Esquive du buste vers l’arrière, parade et contrôle avec l’avant bras gauche, contre du droit simultané. Désarmement.
  + Si l’agresseur est très proche, possibilité de parer l’attaque dès le premier coup.
* Parades contre couteau :
  + Défense contre un agresseur sur tous les angles et toutes les attaques.
    - Face
    - 45
    - 90
    - Arrière sur la droite
    - Arrière sur la gauche
  + Exercices de dextérité lorsque le défenseur est assis.

##### UV3 : Bâton (les attaques sont franches de la main gauche et de la main droite, la technique s’achève après le désarmement).

* Parades contre attaque au bâton en pique.
  + Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l’assaillant. Prise du bâton et contre attaque.
  + Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l’assaillant, prise de l’arme des deux mains, coup de pied.
  + Parade intérieure de l’avant bras, avancée vers l’extérieur de l’attaquant, frappe de l’avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amené au sol.
  + Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l’avant bras de l’attaquant au début de son attaque.
* Parades contre bâton :
  + Défense contre un agresseur sur tous les angles et toutes les attaques.
    - Face
    - 45
    - 90
    - Arrière sur la droite
    - Arrière sur la gauche
  + Exercices de dextérité lorsque le défenseur est assis.

##### UV4 : armes courtes et longues :

* Menace arme à feu : arme courte
  + De face arme courte : intervention à deux mains directement.
  + De face arme courte : déviation de la main gauche contre du droit, contrôle de l’arme, coup de pied aux parties et récupération de l’arme.
  + De dos arme courte : enroulement du bras par-dessous, contre, contrôle du bras, genou, récupération de l’arme.
  + De côté arme courte, devant le coude.
  + De côté arme courte, derrière le coude.
* Menace arme feu : arme longue
  + De face arme longue : déviation, contrôle de l’arme, frappe et désarmement.
  + De dos arme longue : esquive avec enroulement, contrôle de l’arme, frappe et désarmement.
  + De côté arme longue, devant le coude : déviation contrôle de l’arme…
  + De côté arme longue derrière le coude : déviation et enroulement…

##### UV5 : Dégagement de différentes prises :

* Dégagement d’étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
* Dégagement d’étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
* Dégagement d’étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
* Dégagement de prise du cou de côté en baissant et en tournant vers l’avant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
* Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression sur les cervicales vers l’arrière : projection arrière.
* Dégagement de prise du cou par derrière, l’assaillant en bondissant pousse vers l’avant : projection avant.
* Défense guillotine de face
* Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied.
* Dégagement du double Nelson : prise d’un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant. Projection arrière.

##### UV6 : techniques de défense et de protection au sol :

* Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l’agresseur.
* Adversaire est debout sur les côtés : mouvement de hanche, protection en fœtus en allant chercher les jambes.
* Contre attaque depuis la position de défense au sol. Chercher à frapper la jambe d’appui ou les parties. Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

**UV** **7** **:** **Parade** **contre** **et** **combat** **:**

* Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l’avance avec casque. 10 minimums. Les attaques sont franches et fortes, les contres sont contrôlés.
* Combat 2 x 2 minutes avec protections: 2 fois 2 min. avec 30 sec. de repos.