
UV 1 - Frappes sans appels

Avec partenaire, depuis une position neutre :

- a) **Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude.** En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) **Enchaînement coup de pied direct et 2 coups de poing directs/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude** en raccourcissant la distance. Ex : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) **Enchaînement 2 coups de poing direct/ paume/ doigts tendus suivi de deux coups de poings crochets** en raccourcissant la distance et en terminant par un **coup de pied direct.** Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct droit.

UV 2 - Shadow codifié 3 minutes

Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.
- Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe
- Coups de pieds sautés :
 - Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).
 - Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
 - Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
 - Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut
 - coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied **avant**, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le Shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le Shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pieds imposés, le candidat devra donner 20 coups de pieds **minimum** variés.

UV 3 - Défenses contres attaques pieds poings depuis la garde

Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

a) Défenses contre attaques connues à l'avance :

- 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

b) Défenses contre tous les coups de pied bas

c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défenses-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

UV 4 - Défenses contre saisies

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance , enchaînement d'au moins deux coups et amenées au sol.

UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche (couteau / bâton)

- a) **Défenses basiques et désarmement** contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :
- bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
 - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.
- b) **Deux contre un** : deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme : désarmement et utilisation de l'arme pour se défendre. (durée : 1'30)
- c) **Attaques sous tous les angles**: Défenses, contre-attaques et désarmements contre toutes les attaques venant de tous les angles contre un bâton ou un couteau
- d) **Attaques au couteau avec saisie ou frappe au préalable** :
- **Saisie + couteau** : l'agresseur effectue une saisie d'une main et coup de couteau de l'autre
 - **Frappe + couteau** : l'agresseur donne un coup de poing ou de pied suivi d'un coup de couteau
- e) **Menaces couteau** : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout, statiques et en mouvement.
- f) **Utilisation du couteau ou du bâton** : Couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Défenses en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton. Travail technique et combat.

UV 6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu

- a) **Défenses contre menaces à l'arme de poing à effectuer contre un droitier ou un gaucher, debout, statique et en mouvement** :
- de face au visage, au corps, de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos, de côté : temple, oreille, devant le bras, derrière le bras
- b) **Protection d'un groupe** : l'agresseur armé d'un pistolet ou d'une grenade menace un tiers, le défenseur se place à l'arrière de l'agresseur et le désarme.

UV 7 - Combat

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.