

UV 1 – FRAPPES SANS APPEL

Avec partenaire, depuis une position neutre : 3 fois pour a, b, c et d.

- a) Coup de poing / paume / doigts tendus direct. En avant / en diagonale / sur les côtés.
- b) Coup de pied direct. En avant / en diagonale / sur les côtés.
- c) Enchaînement coup de pied poing direct / paume / doigts tendus directs. En avant / en diagonale / sur les côtés, même jambe, même bras.
- d) Enchaînement poing / paume / doigts tendus et coup de pied direct. En avant / en diagonale / sur les côtés, même bras, même jambe.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue.

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 bras avant.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- 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. Entre chacune de ces 13 techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS DEPUIS LA GARDE

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie qui favorise la protection et place le candidat en position d'amenée au sol.

- a) Défenses contre des attaques connues à l'avance :
 - Contre direct au visage du poing / paume / doigts tendus, du gauche/ du droit.
 - Contre coup de poing direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche / du droit.
 - 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 (5 fois).
Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :
- Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire.
 - Défense-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.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / SOL

- a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.
- b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture jaune. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Défenses basiques 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 partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1'00).

UV6 – ARMES A FEU

Défenses contre menaces à l'arme de poing :

- De face au visage, au corps.
- De dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos.
- De côté : devant le bras, derrière le bras.

UV7 – COMBAT

Combat sans arme 2 x 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.

Les coups sont portés pour les candidats de 18 ans à 40 ans et le combat est souple pour les autres.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires : gants de boxe minimum 12 oz, coquille, protège-tibias et protège-dents.

Protège-genoux et protège-poitrine (pour les femmes) recommandés.

Un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- Si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté.
- Si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé.
- Si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé.
- Si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.
- Lors d'une projection le combattant doit veiller à respecter la sécurité du combattant adverse.