

UV 1 – FRAPPES DEPUIS LA POSITION DE GARDE CONTRAIRE

Avec partenaire, depuis la position de garde **contraire** :

- a) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **crochet** du poing avant et d'un **coup de coude** du bras arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe avant.
- b) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **coup de coude** du bras avant et d'un **crochet** du poing arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe arrière.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing en garde contraire : 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 bras avant.
- Coups de pied avant, 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 pied 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 gauche 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 pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS

- a) Les trois candidats sont en garde. Un premier partenaire attaque le candidat de face. Le candidat exécute des défenses contre-attaques. Un deuxième partenaire attaque le candidat sur un côté (gauche ou droit) pendant la contre-attaque de ce dernier. Les attaques des partenaires ne sont pas connues à l'avance.
- b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pied et coups de poing. Le défenseur, en se retournant de son meilleur côté utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.

UV4 – SAISIES / CONTROLES / SOL

- a) Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet.
- b) Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignet, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle.
- c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture bleue. 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) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant de son meilleur côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :
 - Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas, en piqué niveau haut et moyen.
 - Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut, bas en haut.
- b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche.
- b) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied.
- c) Utilisation d'une arme d'épaule pour parer les attaques d'une autre arme d'épaule employée comme arme blanche.
- d) Roulade avant / arrière avec arme de poing ou d'épaule. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

UV7 – COMBAT

a) 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.

b) Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.