



SARC

Systeme d'Actions Rapides de Contrôle Passage du 2° degré



Programme du passage de grade du 2° degré

Pré-requis :

Réussite du degré 1

1. UV 1: Technique et condition physique

UV 1 : Technique et condition physique

- Shadow boxing, 2 mn avec un max. de techniques et de déplacements différents /10
- Travail au sac pieds/poings, 1 mn, puissance maximum /10
- Shadow au baton court, 1 mn, max. de techniques et changements de garde /10

UV notée sur 30. Réussite à 15

2. UV 2 : Combat

UV 2 : Combat

- Combat souple pieds/poings/projections 2 mn /10
- Combat couteau contre couteau, 2 mn, avec protections /10
- Combat bâton contre bâton, 2 mn, avec protections /10

UV notée sur 30. Réussite à 15

3. UV 3 : Self-défense

UV 3 : Self-défense

- 5 attaques latérales, réalisées à droite, puis à gauche /10
 - o Attaque coup de poing direct avant
 - o Attaque crochet avant
 - o Attaque coup de poing en revers
 - o Attaque coup de pied latéral
 - o Attaque coup de pied circulaire
- 5 saisies latérales ou arrières /10
 - o Saisie de la main directe
 - o Saisie de la main croisée et coup de poing direct
 - o Saisie du coude latérale et coup de pied latéral
 - o Saisie du col
 - o Saisie deux bras
- 3 menaces au couteau, avec saisie
 - o Saisie au col et menace angle 1 à la gorge /10
 - o Saisie du col et menace angle 2 à la gorge /10

UV notée sur 40. Réussite à 20

4. UV 4 : Points de Pression

UV 4 : Points de pression

Connaissance des points des jambes /20

UV notée sur 20. Réussite à 10

TOTAL SUR 120. réussite à 60.

Les UV sont capitalisables.