



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 3
- Techniques avancées -**

1. Les percussions

Atémi sup. : Tranchant extérieur de la main
: Tranchant intérieur de la main
: Poing marteau
: En revers avec les phalanges
: Avec la paume de la main
: Avec les doigts
: Poing sauté
: Poing retourné
: Coude sauté
: Coude retourné

Atémi inf. : Pied sauté de face
: Pied sauté de côté
: Genou sauté de face
: Genou sauté circulaire

Atémi tête

Application en shadow boxing, avec partenaire, sur pào

2. Les projections

« Le sacrifice » (Sutémi) n'est pas entièrement volontaire : la technique part d'un déséquilibre non récupérable, et transformé en technique de la dernière chance

Sutémi sur le dos : Projection en cercle

Sutémi sur le côté : Technique flotée
: Séparation de côté
: Enroulement extérieur

Ciseaux : Langouste

3. Les luxations

Sur le cou : En rotation
: En extension dans l'axe
: En flexion dans l'axe

Sur les lomb. : En extension

4. Les strangulations

Par la veste : Croisé
: Des deux mains
: Par le revers
: En contrôlant un côté

Par les jambes : Avec les jambes
: Avec le genou

5. Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues

Défense contre agressions combinées (saisies + coup)

Défense contre plusieurs agresseurs

6. Les points de pression

La tête	: Triple réchauffeur	: TR-17 / TR-23
	: Intestin grêle	: IG-17 / IG-16
	: Gros intestin	: GI-18
	: Vaisseau gouverneur	: VG-26
	: Estomac	: E-5 / E-9
	: Vessie	: V-10
	: Vésicule biliaire	: VB-1 / VB-8 / VB-9 / VB-20



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 3
- Du 1^{er} au 3^{ème} niveau -**

Les roulades

Contrôlée	: Avant	: Roulée
		: Plaquée
	: Arrière	: Roulée
		: Plaquée
	: Latérale	: Plaquée

Les percussions

Garde	: Fondamentale
Atémi sup.	: Poing direct
	: Poing crochet
	: Poing uppercut
	: Poing en revers
	: Poing retourné
	: Poing marteau
	: Poing sauté
	: Poing retourné
	: Coude circulaire
	: Coude revers
	: Coude remontant
	: Coude sauté
	: Coude retourné
	: Tranchant extérieur de la main
	: Tranchant intérieur de la main
	: En revers avec les phalanges
	: Avec la paume de la main
	: Avec les doigts
Atémi inf.	: Pied direct de face
	: Pied en remontant de face
	: Pied bas
	: Pied direct de côté
	: Pied circulaire
	: Pied écrasant
	: Pied arrière
	: Pied sauté de face
	: Pied sauté de côté
	: Genou de face

- : Genou circulaire de côté
- : Genou sauté de face
- : Genou sauté circulaire

Application en shadow boxing, avec partenaire, sur pào

Les projections

- | | |
|------------------------|--|
| Main/bras | : En cuillère
: Fauchage des jambes par les deux mains |
| Pied/jambe | : Grand fauchage intérieur
: Grand fauchage extérieur |
| Hanche | : Par la hanche vers l'avant
: Par la hanche vers l'arrière |
| Bras rotation | : Par une épaule
: Par renversement du corps |
| Jambe rotation: | Par l'intérieur de la cuisse |
| Sutémi s/l dos | : Projection en cercle |
| Sutémi s/l côté | : Technique flottée
: Séparation de côté
: Enroulement extérieur |
| Ciseaux | : Langouste |

Les luxations

- | | |
|-----------------------|---|
| Sur le cou | : En rotation
: En extension dans l'axe
: En flexion dans l'axe |
| Sur le bras | : Sur le coude
: De l'aviateur
: En croix
: Coude fléchi
: Coude fléchi inversé
: Sous l'aisselle
: En triangle |
| Sur le poignet | : En torsion
: Dans l'axe
: Bec de cygne |

	: Clé en Z
Sur les lomb.	: En extension
Sur le genou	
Sur le pied	: Cheville en torsion
	: Cheville en enroulement

Les strangulations

Par le cou	: Avec l'avant-bras
	: Avec l'avant-bras renforcé
Par la veste	: Croisé
	: Des deux mains
	: Par le revers
	: En contrôlant un côté
Par le tronc	: Blocage respiratoire par les jambes
Par les jambes	: Avec les jambes
	: Avec le genou

Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues	
Défense contre agressions combinées (saisies + coup)	
Défense contre plusieurs agresseurs	
De face	: Saisie de mains
	: Directe
	: Croisée
	: A deux mains
	: Deux sur une
	: Saisie du col
	: Direct
	: Croisé
	: Etranglement
	: Prise de l'ours
	: Bras pris
	: Bras libre
De côté	: Saisie du bras
	: De la cravate
	: Etranglement
De poing	: Direct
	: Crochet

De pied	: Direct	
	: Circulaire	
De l'arrière	: Saisie poignet	: Directe
		: Croisée
		: A deux mains
		: Deux sur une
	: Saisie épaule	: Directe
		: Croisée
		: A deux mains
		: Deux sur une
	: Etranglement	: Deux mains
		: Avant-bras
	: Prise de l'ours	: Bras pris
		: Bras libre
Au sol	: Savoir se relever	

Les points de pression

Technique de restauration		
- Les points VB-20, V-10 et le nerf spinal		
- Les points GI-10		
- Principes des massages antalgiques		
- Les globes oculaires		
Connaissance des points des membres supérieurs		
La tête	: Triple réchauffeur	: TR-17 / TR-23
	: Intestin grêle	: IG-17 / IG-16
	: Gros intestin	: GI-18
	: Vaisseau gouverneur	: VG-26
	: Estomac	: E-5 / E-9
	: Vessie	: V-10
	: Vésicule biliaire	: VB-1 / VB-8 / VB-9 / VB-20
Le bras	: Cœur	: C-2
	: Péricarde	: PC-3 / PC-4 / N-UE-9
	: Gros intestin	: GI-15
	: Triple réchauffeur	: TR-11 / TR-12
L'avant bras	: Cœur	: C-6 / C-3 / M-UE-28
	: Péricarde	: PC-6
	: Gros intestin	: GI-10 / GI-11
	: Triple réchauffeur	: TR-3 / TR-5
La main	: Méridien du cœur	: C-8
	: Gros Intestin	: GI-4

: Triple réchauffeur : TR-3

Connaissance des points du tronc

Le tronc : Poumon : P-1
: Estomac : E-15 / E-17 / E-25
: Vésicule biliaire : VB-24 / VB-26
: Reins : R-23
: Péricarde : Pc-1
: Vessie : V-10 / V-23

Connaissance des points des membres inférieurs

La jambe : Méridien de la vessie : V-56
: Rate : Rt-6 / Rt-11
: Vésicule biliaire : VB-31 / VB-32 / VB-41
: Foie : F-12
: Estomac : E-31 / E-34