



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 1
- Techniques basiques -**

1. Les roulades

| | | |
|------------------|------------|-----------|
| Contrôlée | : Avant | : Roulée |
| | | : Plaquée |
| | : Arrière | : Roulée |
| | | : Plaquée |
| | : Latérale | : Plaquée |

2. Les percussions

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| Garde | : Fondamentale |
| Atémi sup. | : Poing direct |
| | : Poing crochet |
| | : Poing uppercut |
| | : Poing en revers |
| Atémi inf. | : Pied direct de face |
| | : Pied en remontant de face |
| | : Pied bas |
| | : Pied direct de côté |
| | : Pied circulaire |
| | : Pied écrasant |

Application en shadow boxing, avec partenaire, sur pào

3. 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 |

4. Les luxations

| | |
|--------------------|-----------------|
| Sur le bras | : Sur le coude |
| | : De l'aviateur |
| | : En croix |

: Coude fléchi
: Coude fléchi inversé

Sur le poignet : En torsion
: Dans l'axe
: Bec de cygne
: Clé en Z

5. Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues, défense contre saisies

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 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

6. 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

| | | |
|---------------------|----------------------|------------------------|
| 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 |