



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 2
- Techniques intermédiaires -**

1. Les percussions

Atémi sup. : Poing retourné
: Coude circulaire
: Coude revers
: Coude remontant

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

Application en shadow boxing, avec partenaire, sur pào

2. Les projections

Bras rotation : Par une épaule
: Par renversement du corps

Jambe rotation: Par l'intérieur de la cuisse

3. Les luxations

Sur le bras : Sous l'aisselle
: En triangle

Sur le genou

Sur le pied : Cheville en torsion
: Cheville en enroulement

4. Les strangulations

Par le cou : Avec l'avant-bras
: Avec l'avant-bras renforcé

Par le tronc : Blocage respiratoire par les jambes

5. Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues, défense contre coups

De poing : Direct
: Crochet

De pied	: Direct
	: Circulaire

6. Les points de pression

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



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 2
- Du 1^{er} au 2^{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
	: Coude circulaire
Atémi inf.	: Coude revers
	: Coude remontant
	: Pied direct de face
	: Pied en remontant de face
	: Pied bas
	: Pied direct de côté
	: Pied circulaire
	: Pied écrasant
: Pied arrière	
: Genou de face	
: Genou circulaire de côté	

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

Les luxations

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 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 le tronc : Blocage respiratoire par les jambes

Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues, défense contre saisies ou frappe

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

De poing	: Etranglement	
	: 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

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