

	UV1	UV2	UV3	UV4	UV5	UV6	UV7
Pour obtenir la ceinture jaune	10"/5"/10x Les 10 techniques dans le vide en statique	10"/5"/10x Les 10 techniques sur pattes d'ours en statique	Les 6 angles d'attaque 2x dans le vide 2x sur partenaire cible	1 minute Shadow avec les 10 techniques mains nues + défense	Mise en sécurité face aux 10 techniques mains nues 2x chaque techniques	Dégagement face à 6 saisies 2x chaque techniques	
Pour obtenir la ceinture orange	10"/5"/10x Les 10 techniques dans le vide en déplacement AV/AR	10"/5"/10x Les 10 techniques sur pattes d'ours en déplacement AV/AR	Défense contre les 6 angles d'attaque au bâton Chaque technique est réalisé 2x	1 minute 10" Shadow + techniques courtes & mains ouvertes	Mise en sécurité + riposte face aux 10 techniques mains nues Chaque technique est réalisé 2x	Dégagement + riposte face à 6 saisies Chaque technique est réalisé 2x	
Pour obtenir la ceinture verte	20"/10"/10x 10 enchainements sur sac	15"/10"/10x Les 10 techniques sur pattes d'ours avec remise en déplacement AV/AR	Défense & riposte contre les 6 angles d'attaque au bâton Chaque technique est réalisé 2x	1 minute 20" Shadow contre multi-agresseurs	Mise en sécurité + riposte face aux 10 techniques mains nues Chaque technique est réalisé 1x	Défense + riposte face à 6 situations au sol Chaque technique est réalisé 2x	1 minute Sparring light
Pour obtenir la ceinture bleue	2x 1 minute Rounds de sac	30"/15"/5x Les 10 techniques par paire sur pattes d'ours avec remise en déplacement dans toutes les directions	Défense contre les 6 angles d'attaque au couteau Chaque technique est réalisé 1x	1 minute 30" Shadow contre multi-agresseurs avec chutes obligatoires	Mise en sécurité + riposte face aux 10 techniques mains nues avec au moins 2 parades / ripostes simultanées Chaque technique est réalisé 1x	Défense + riposte face à 6 situations de saisie & 6 situations au sol Chaque technique est réalisé 1x	1 minute 30" Sparring light
Pour obtenir la ceinture marron	UV 1 Enchainement sur partenaire cible		UV 5 Epreuve technique contre armes	UV 2 Shadow	UV 3 Travail contre les 10 techniques d'attaque mains nues	UV 4 Programme imposé: 8 mises en situation debout & 4 mises en situation au sol	UV 6 2 minutes Sparring