

## SSD - Simple Self Defense - Programme

### Niveau 10 - Ceinture Jaune

#### Les Bases

Coups de pied de base SSD 1 – 4  
Degagement rapide Poignets 1 – 5  
Deplacements de base  
Ki Ma Sae SSD 1



### Niveau 9 - Ceinture Orange

#### Les Bases

Attaques de base 1 – 5  
Défense de base – Deviation 1 – 5  
Serie de la fleur de prunier n°1  
SSD series 1  
Techniques a main nues 1 – 5 – Paume

### Niveau 8 - Ceinture Orange Barette

#### Les Coudes

Défense de base – Coudes 1 – 5  
Défense de base – Frappes 1 – 5  
Degagement Rapide Coude 1 – 4  
Ki Ma Sae SSD 2  
Poomsae - Cinq Coudes  
Techniques a main nues 1 – 5 – Coude 1  
Techniques a main nues 1 – 5 – Coude 2

### Niveau 7 - Ceinture Verte

#### Defenses de Base

Défense de base – C.d.pied court 1 – 5  
Défense de base – C.d.pied long 1 – 5  
Défense de base 1 – 5  
Ki Ma Sae SSD 3  
Poomsae - Tigre 1  
SSD series 2



### Niveau 6 - Ceinture Verte Barette

#### Gestion du Stress et de l'Espace

Attaques en continue – serie 1  
Attaques en continue – serie 2  
Ki Ma Sae SSD 4  
Poomsae - Tigre 3  
Serie de la fleur de prunier n°2  
SSD series 3

### Niveau 5 - Ceinture Bleue

#### Les clefs et Controles

Coups de pied avancés SSD 1 – 6  
Défense de base – Inversée 1 – 5  
Degagement Rapide Epaule 1 – 4  
Deplacements avancés  
Poomsae - Tigre 4  
Saisie croisee 1 – 10  
Selfie Defense – Ship Ghu 7  
Serie de la fleur de prunier n°3  
ShipGu 1-10

### Niveau 4 - Ceinture Bleue Barette

#### Les Etranglements

Défense contre étranglement 1 – 10  
Défense de base – Etranglement 1 – 5  
Défense de base – Frappes multiples 1 – 5  
Poomsae - Ten Sho  
Serie de la fleur de prunier n°4  
Serie de la fleur de prunier n°5

### Niveau 3 - Ceinture Rouge Barette 1

#### Deux Adversaires

SSD series 4 – 2 adv  
SSD series 5 – 2 adv

### Niveau 2 - Ceinture Rouge Barette 2

#### Travail des Armes

Défense contre couteau – serie continue  
Défense contre pistolet 1 – 12 (Serie 1)  
Désarmement de baton 1 – 15  
Poomsae - Couteau n°1  
Serie Tae Bo – Eventail  
SSD series 6 – Portable  
SSD Couteau - circulaires N° 4, 5, 6, 7  
SSD Couteau - directes N° 2, 3  
SSD Couteau - inversées N° 8, 9, 10  
SSD Couteau - Statiques N° 1, 11, 12

### Niveau 1 - Ceinture Rouge Barette 3

#### Saisies Avancées

Saisie arriere – En mouvement 1 – 5  
Saisie arriere 1 – 10  
Saisie deux mains 1 – 5  
Saisie double 1 – 5  
Saisie miroir 1 – 10