

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE**COUPS DONNÉS SANS APPEL**

- a) 9 coups de coudes
 - 1. De face : circulaire, remontant (uppercut), descendant.
 - 2. De côté : latéral, circulaire (bras opposé), remontant.
 - 3. Arrière : circulaire, direct au corps, en remontant.
- b) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant.
- c) Crochet.
- d) Coups du marteau lorsque l'agresseur est sur le côté.
- e) Coups de pieds et de genoux. Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps.
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
 - 6. Coup de pied direct arrière.

DÉFENSES

- f) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.
- g) 360° et 360° avec contre simultané.
- h) Contre un coup de poing direct au visage :
 - 1. Défense intérieure de la paume.
 - 2. Contre simultané :
 - Contre un direct du gauche : parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- i) Contre un coup de pied direct bas : blocage avec le pied, talon à l'intérieur. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied talon à l'extérieur.
- j) Contre un low-kick :
 - 3. Blocage avec le tibia.
 - 4. Coup de pied direct aux parties génitales.
- k) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture :
 - 5. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct aux parties génitales.

UV 2 - SAISIES

- a) Dégagement d'étranglement de face :
 - 1. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
 - 2. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
 - 3. Crochetage des mains et coup de genou.
- b) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (oeil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
- c) Dégagement d'étranglement de côté.

KRAV MAGA FOREZ

- d) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main aux parties génitales et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet. D'autres options sont possibles après la frappe aux parties génitales.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant, épaule droite et gauche.
- b) Roulade arrière, épaule droite et gauche.
- c) Chute avant amortie en souplesse.
- d) Chute arrière amortie.

UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

BASES

- a) Position de garde générale
- b) Déplacements toutes directions.
- c) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

COUPS

- d) Coup de tête.
- e) Coups de coudes :
 1. Circulaire.
 2. Retombant en diagonale.
 3. Remontant (Uppercut).
 4. Direct en avançant, avant-bras vertical.
 5. Descendant.
- f) Coups de poings :
 1. Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
 2. Coups directs de poing, de paume et en piqué en se déplaçant.
 3. Coups de poing directs au corps : en attaque et en défense.
 4. Enchaînement de tous les directs.
 5. Enchaînements simples de deux coups de poing.
 6. Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
- g) Coups du marteau.
- h) Coups de pied et de genou :
 1. Coup de genou direct 2. Coup de genou circulaire.
 3. Coup de pied direct.
 4. Coup de pied circulaire.
 5. Coup de pied de côté.
 6. Coup de pied direct arrière.
 7. Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
- i) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- j) Shadow

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- k) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :
 - contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche. -
 - contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- l) Défense vers le bas :

KRAV MAGA FOREZ

1. Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- m) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
- n) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- o) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales : défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant, ou blocage du pied avant (talon à l'extérieur) ou du pied arrière (talon à l'intérieur).
- p) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- q) Contre low-kick :
 1. Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe.
 2. Blocage avec le tibia.
 3. Retrait de la jambe avant.
 4. Coup de pied direct de la jambe avant aux parties contre un low-kick de la jambe arrière.
- r) Contre un coup de pied circulaire au dessus de la ceinture :
 1. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

UV 5 - SOL

- a) Mouvements de base au sol.
 1. Pontage.
 2. Langouste.
 3. Garde
 4. Demi garde
- b) Défenses contre un agresseur debout.
 5. Position de défense au sol sur le dos.
 6. Agresseur en mouvement : déplacements sur le dos et assis.
 7. Se relever.
- c) Techniques dans la garde.
 1. Le défenseur est entre les jambes de l'agresseur qui est sur le dos : apprentissage de la position, stabiliser, frapper et se relever.
 2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes.
 - a. Défenses contre des frappes : blocages, protection avec les bras.
 - b. Contrôle de la tête. Doigt dans l'œil, garde fermée et contrôle de l'agresseur.
 - c. Frappes : coups de poings, paumes, doigts dans les yeux, coups de coudes et de talon.
 - d. Se dégager en mettant un pied contre la hanche de l'agresseur et donner un coup de pied au visage de l'autre jambe. Se relever.
- d) Techniques en position montée.
 8. Le défenseur est à cheval sur l'agresseur qui est sur le dos. Apprentissage de la position, stabiliser, frapper et se relever.
 9. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est à cheval sur lui.
 - a. Défenses contre des frappes : blocages puis maintien du buste vers le haut.
 - b. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou).
 10. Préhension :
 - a. Saisies de bases à deux mains : Main recouvrant le pouce / Accroche des deux mains avec les doigts.

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense, comme boucliers, ou armes blanches. Consignes de sécurité élémentaires.
- b) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : coup de pied direct aux parties génitales.
- c) Défenses contre-attaques au couteau de haut en bas :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Pas de suite.
 - 2. Coup de pied direct au buste avec ou sans avancée selon la distance. Le coup de pied est donné de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.
- d) Défenses contre-attaques au couteau de bas en haut :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Pas de suite.
 - 2. Coup de pied direct au buste avec ou sans avancée selon la distance. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.

UV 7 – COMBAT

- a) Enchaînement souple proche d'un assaut. A tour de rôle, enchaînement pieds poings contrôlé (2 coups minimum). Durée 1 minute 30 secondes.