

Passage de grade **CEINTURE BLEU** de **KRAV-MAGA**

UV1- Technique en position neutre

- a) 2 coups de poing direct + 2 coups de genoux
- b) 2 coups de poing direct + saisie bras tête
- c) 2 directs + 1 coup pied direct + guillotine

DEFENSES

- a) Contre un coup de poing direct au visage, l'agresseur étant sur le côté:
 - 1, L'attaquant est sur la gauche: défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche, esquive de la tête et déplacement, puis contre du poing droit.
 - 2, Défense extérieur de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.Dans les deux cas on attrapera le bras de l'agresseur si c'est possible.
- b) contre un coup de pied circulaire au corp ou au visage:
Protection: monté de genoux du côté du coup de pied dans le même temps monté la garde riposte selon possibilité .

UV2- SAISIES

- a) Dégagement d'une saisie à une main de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
 - 1, contre attaque en coups de pied et de poings s'il n'existe aucune autre alternative.
 - 2, Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement circulaire.
 - 3, Même exercice et continuer avec une clef de coude ou épaule.
 - 4, Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers l'exterieur d'un mouvement circulaire.
 - 5, Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.
 - 6, Clé sur le pouce de la main qui saisit.l'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient a distance.
- b) Dégagement d'une saisie à deux mains de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
 - 1, Retrait d'un pas en pivotant le buste, le bras levé et ramené à l'intérieur, contre attaque en coup du marteau, de la paume ou du coude et coup de genou.
 - 2, Retrait d'un pas en pivotant le buste, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'agresseur.
 - 3, clé sur le pouce
- c) Dégagement d'une saisie de dos, de l'épaule ou du vêtement, en tirant ou en poussant : lever le bras du côté de la saisie en se retournant et avancer vers l'agresseur en contre attaquant. (manchette)

UV3-CHUTES/ROULADES

- c) Chute amortie avec les avants-bras
- b) Roulade (jiujitsu Brésilien) de côté sur les épaules en gardant le contact avec les pieds au sol

UV4-TECHNIQUE EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

- a) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon(kakato)

DEFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- b) Défense contre coup de pied de côté

1, Parade de la main avant (paume orienté vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire tout en reculant. Le poids de corps est sur le pied arrière. Attaque en contre

2, Parade de la main avant (paume orienté vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière

3, Parade de la main arrière (paume orienté vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.

4, Défense extérieur en piqué du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieur de l'avant-bras.

5, Contre un coup porté au niveau moyen ou haut : défense intérieur avec l'intérieur de l'avant-bras et contre attaque.

c) Défense contre coup de pied circulaire :

1, Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant-bras, soulever la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'adversaire et contre attaque.

d) Défense contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de l'attaque.

e) Défense sur coup de pied circulaire (middle kick) niveau des côtes déplacement côté intérieur, dans le même temps saisi de la jambe puis amener au sol ou frappe

FAUCHAGE

f) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.

PROJECTION // AMENÉES AU SOL

g) Fauchage de la jambe en diagonal vers l'extérieur et en arrière (o'soto gari)

h) Projection de hanche en saisissant la tête. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.

i) Projection de hanches en saisissant les hanches. Possibilité de sortir une jambe de fauchage.

j) Projection d'épaule. Possibilité de sortir une jambe en fauchage

k) Crochetage extérieur ou intérieur de la jambe avant ou de la jambe arrière.

l) Projection avec le corps en utilisant une jambe en barrage (bodylock)

m) Double leg, je rentre épaule et tête en avant au niveau du plexus tout en attrapant ces jambes et fléchissant sur mes jambes puis je me relève en basculant mon adversaire sur un côté.

UV5-SOL

a) Dégagement d'une saisie du corps sur le côté (contrôle latéro-costal), de type judo

1, Apprentissage de la position

2, Se positionner sur le côté et entrer le coude proche du ventre de l'agresseur. Prise d'un point sensible de la tête (œil, cheveux, barbe, sous le nez, commissure des lèvres) de l'agresseur et le faire passer par dessus soi ou s'effacer et l'emmener vers l'arrière selon sa réaction. Se stabiliser et contre attaques. se relever. Possibilité d'enrouler la jambe de l'agresseur si celle-ci est accessible.

3, (sorti, saisie judo) rejoindre ses deux mains pour entourer son torse, ponté pour ce mettre sur la pointe des pieds, tout en ramenant l'adversaire sur l'avant et le renverser.

4, Si la position le permet : enrouler la tête de l'agresseur avec la jambe la plus éloignée et ramener cette jambe fermement vers le sol. Frappe et se relever

b) Faire un triangle au sol

c) Faire une guillotine au sol prise dans la garde

d) Faire un bras tête au sol prise dans la garde

e) sortir des frappes de l'adversaire ou de compression de coude sur la carotide ????

f) juji + sortie juji ????? fermer le poing rotation du coude à l'intérieur puis vriller le corps pour se retrouver au dessus tout en alignant son corps dans le même sens que l'adversaire.

UV6-ARMES BLANCHES

DEFENSE CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU

Défense contre attaque circulaire en aller-retour de type rasoir :

- a) Avant l'attaque, possibilité de jeter un objet léger en direction de l'agresseur et suivre aussitôt en contre attaques. Cette technique peut être efficace contre tout type d'agression au couteau
- b) Esquive et coup de pied circulaire ou de côté (comme contre coup de couteau en piqué)
- c) Esquive du buste vers l'arrière et :
 - 1, Parade des deux avant-bras, contrôle du bras armé avec le bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
 - 2, Parade des deux avant-bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 - 3, Parade et contrôle de l'avant-bras gauche contre du droit simultané. Désarmement
 - 4, Parade de l'avant-bras droit et contre simultané du gauche; puis contrôle du bras armé avec l'avant bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
- d) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

d)

DEFENSE CONTRE COUPS DE BÂTON

e) Défense contre coup de bâton de haut en bas :

- 1, Attaque à une main angle ouvert : bond en avant à l'intérieur avec une parade extérieure en piqué du bras face au bâton tout en se penchant vers l'avant et en donnant un coup de poing direct simultanément. Contre attaques et désarmement.
- 2, Attaque sur l'axe central à deux mains (angle fermé) : bond en avant et parade extérieure en piqué tout en se penchant vers l'avant. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre
- f) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers visant les jambes ; bond en avant levant la jambe en direction de la main armée et contre-attaque.

UV7-COMBAT-LIBRE

a) Combat à distance de corps à corps : coups de têtes, de coudes, de genoux, doigts dans les yeux, projections, balayages, clés, morsure. Travail souple et contrôle absolu des coups.

b) Combat sans armes 2x2min avec 30 secondes de repos

Les coups sont portés pour les candidats de 18 ans à 40 ans et le combat est souple pour les autres. Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect de l'adversaire. Protections obligatoires: gants de boxe minimum 12oz, coquille, protèges-tibias. Protèges -genoux, protège-dents recommandés.

Un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter

- Si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté.
- Si un combattant à l'occasion d'édonner un coup de tête ou de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé
- Si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signaler au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

c)