

Programme technique **KRAV-MAGA**

des ceintures jaune à marron



Techniques Ceinture jaune

a – chutes :

- ① Roulade avant, épaule droite.
- ② Roulade arrière, épaule gauche.
- ③ Chute avant amortie en souplesse.
- ④ Chute arrière amortie.

b – positions de garde :

- ① Position de garde générale.
- ② Déplacements toutes directions.

c – coups de poing directs :

- ① Direct du gauche au menton.
- ② Direct du droit au menton.
- ③ Direct gauche droite en avançant ou en reculant.
- ④ Enchaînement de tous les directs.

⊗ - *L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles écartement du bassin.*

d – coups de coude:

- ① Coups de coude vertical

e – différents coups :

- ① Coup porté avec la paume.
- ② Coup du marteau.
- ③ Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

f – coups de pied :

Position neutre et en garde.

- ① Coup de pied direct.
- ② Coup de pied circulaire.
- ③ Coup de pied de côté.
- ④ Coup de pied direct arrière.
- ⑤ Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

g – jeu de jambes (shadow):

- ① Déplacements en donnant des coups.

h – défenses intérieures :

- ① De la position de face, défense intérieure de la paume.
Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.
- ② De la position en garde :

Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultanément d'un direct du gauche ;

Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultanément d'un direct du droit ;

Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;

Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur) ;

Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.

Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de haut en bas.

Pour les deux dernières défenses, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.

i – défenses extérieures :

- ① 360° (sans garde) avec la préparation de la 2ème main.

j – séries d'attaques :

Séries courtes:

- ① Enchaînement simple de deux coups de poing ;
- ② Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

k – dégagement d'étranglement de face:

- ① Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- ② Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
- ③ Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

l – dégagement d'étranglement arrière:

- ① Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas.
- ② Même dégagement mais de côté.

m – dégagement contre une saisie de la tête de côté :

- ① Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

n – utilisation d'objets sur place :

- ① Utilisation d'objet(s) à disposition afin de se protéger.
- ② Défense contre couteau de face

o – Sol

- ① Base de défense au sol contre position montée
- ② Défense d'étranglement a deux mains (2 genoux au sol)
- ③ Défense étranglement de coté (avec, sans bras)
- ④ Comment se relever et s'échapper