



# OFFENSIF KRAV MAGA

## Programme ceinture

1

### CEINTURE JAUNE

#### **UV 1 SOL**

1. Roulade avant, épaule droite.
2. Roulade arrière, épaule gauche.
3. Chute avant amortie en souplesse.
4. Chute arrière amortie.
5. Pontage
6. Langouste
7. Le relevé d'urgence avant et arrière
8. Défense en 360° le défenseur est sur le Dos, l'agresseur entre ses jambes
9. Défense en 360° (au choix du jury) avec pontage et relevé
10. Défense en 360 avec saisie de l'adversaire et maintien tête prêt du corps

#### **UV 2 TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE**

##### **A - POSITIONS DE GARDE :**

1. Position de garde générale.
2. Déplacements toutes directions (avec appuis stables)

##### **B - COUPS DE POING DIRECTS ET CROCHETS:**

En garde ou position neutre selon demande du jury

1. Direct du gauche au menton.
2. Direct du droit au menton.
3. Direct gauche ou droite en avançant ou en reculant.
4. Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
5. Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.
6. Crochets visage
7. Crochets corps

##### **C - COUPS DE COUDE:**

1. Tous les coups de coude. (Avant/arrière/coté)

##### **D- DIFFERENTS COUPS AVEC LES MAINS :**

2. Coup porté avec la paume. (En avançant ou en reculant)

*Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.*

##### **E - COUPS DE PIED :**

Position en Garde / Puis en position neutre au départ du coup.

Lors de la démonstration en position neutre la prise de garde devra être simultanée avec l'action du coup de pied

1. Coup de pied direct.
2. Coup de pied de côté.
3. Coup de pied arrière.
4. Coup de genou direct
5. Coup de genou circulaire – avec prise de l'épaule de l'adversaire.

##### **F – SERIES D'ATTAQUES :**

Séries courtes au choix de l'élève

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



## CEINTURE JAUNE

### UV 3 TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUE DE COMBAT

#### **A - DEFENSES INTERIEURES:**

*De la position en garde :*

- Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite en abaissant le bras de l'adversaire et contre simultanément d'un direct du gauche ;
- Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche en abaissant le bras de l'adversaire et contre simultanément d'un direct du droit ;
- Contre un coup de poing du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;
- Contre un coup de pied direct gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit ;
- Contre un direct du pied droit aux parties génitales : blocage du pied gauche ou droit.

Les gestes devront se faire à distance correcte sans frappe complète sur la « cible », la posture devra restée souple et bien en appuis.

#### **B – DEFENSES EXTERIEURES :**

1. Contre un coup de pied circulaire bas : Bloc avec tibia et coup de pied aux parties
2. Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : Défense par extérieur avant-bras et coup de pied aux parties
3. 360° (sans garde)
4. 360° défense avec contre simultanément

### UV 4 ETRANGLEMENTS ET SAISIES

#### **A – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT DE FACE :**

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

#### **B – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT ARRIERE:**

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.
2. Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas.

#### **C – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT DE COTE:**

1. Crochetage d'une main et contre paume partie génital de l'autre, coup de coude remonté menton.
2. Défense contre « saisie guillotine de côté » : 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.

### UV 5 DEFENSES DE CIRCONSTANCE

1. Défense en bouclier avec sac ou autre objet de circonstance
  - *Agresseur armé d'un bâton, d'une Hache, d'un couteau (selon demande du jury).*
2. Défense contre couteau venant du Haut ou du Bas (selon demande du jury)
  - *Parade en 360° avec contre simultanément par pied (jambe opposée au couteau)*

### UV 6 COMBAT

1x 2' le combattant devra montrer des aptitudes de souplesse et de techniques