



OFFENSIF KRAV MAGA

Programme ceinture

1

CEINTURE BLEU

UV 1 SOL

A-PROJECTION PRINCIPALE

1. Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière type « Osotogeri »
2. Projection de la tête
3. Projection de hanche
4. Projection par T-shirt type "moroté"
5. Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
6. Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire arrière.

B-SORTIE DE SAISIE AU SOL

1. Sortie de guillotine - position 4 pattes :
 - Saisie du bras qui étrangle par la main du même côté – Prise d'appuis de la jambe (coté bras qui étrangle) - Bascule de la jambe restante vers l'avant en diagonale sous l'aisselle du bras qui étrangle – Relevé et maîtrise.
2. Sortie d'un étranglement – le défenseur et sur le ventre
 - Prise d'appuis d'une jambe – coup de coude circulaire avec le bras du même côté avec retournement dans le mouvement du coup de coude – Contre attaque - Relevé ou maîtrise au sol.

UV 2 TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

A-PARADE EN COUP DE POING DIRECT A LA FACE, L'ATTAQUANT EST DE COTE

1. Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche
2. Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite

Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible

B-DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DE COTE

1. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, tout en reculant. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
2. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière et contre-attaque.
3. Parade de la main arrière (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant et contre-attaque.
4. Défense extérieure en piqué du bras arrière et contre-attaque. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.
5. Contre un coup porté au niveau moyen ou haut: défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras avant et contre-attaque.

C-TECHNIQUES DE DEFENSE SUPPLEMENTAIRE CONTRE DIFFERENTS COUPS DE PIEDS

1. Contre un coup de pied circulaire avant et arrière:
 - Bon en avant et défense extérieure des deux bras, l'un en bas l'autre en haut (en croix) et contre-attaque possibilité de projection de l'adversaire.

La position des bras peut être utilisée contre coup de pied entre les jambes.

2. Contre un coup de pied circulaire haut :
 - Parade de l'avant-bras, on soulève la jambe qui frappe au-dessus de la tête dans le même mouvement on se redresse en projetant l'adversaire, puis contre-attaque.
3. Contre un coup de pied retourné :
 - Coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.



CEINTURE BLEU

D - SHADOW BOXING SIMPLE 1'30

- Travail effectué en souplesse sur une durée de 1'45", il permet de pouvoir évaluer le candidat sur la restitution des techniques pieds poings acquises. Il sera avant tout évaluer sur la stabilité de ses déplacements et sa forme de corps
- Le shadow devra comporter un déplacement avant, un arrière, avec direct du gauche et droit, d'un coup de pied jambe avant en pas sauté, et 3 coups de pieds circulaires.
- L'exercice devra comporter au moins 2 coups de pieds sautés, 2 retournés et coups en changeant de garde, une chute ou roulade avec relevé d'urgence.

UV 3 ARMES

A-UTILISATION DU COUTEAU :

- Apprentissage des différentes attaques: de haut en bas, de bas en haut, en piqué, en revers et en coup croisé(slash).

B-PARADES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

1. Défense contre coup de haut en bas :

- *Distance longue et moyenne :*

Coup de pied direct au corps ou à la tête avec ou sans avancer selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.

- *Distance courte :*

Parade de l'avant-bras et contre-attaque du poing – saisie du bras après la première frappe tout en poussant l'adversaire.

2. Défense contre coup de bas en haut :

- *Distance longue moyenne :*

Coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.

- *Distance courte :*

Parade de l'avant-bras et contre-attaque.

Parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

Parade de l'avant-bras opposé du bras attaquant (par ex : bras droit contre un coup de couteau porté avec la main droite) changement de main pour attraper l'avant-bras armé – attaque de l'avant-bras dans la carotide.

3. défense contre couteau en piqué

- *Distance longue*

Un coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle

Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté du couteau tout en se protégeant avec les avant-bras prêt à saisir et coup de pied circulaire de côté – partie génitale de préférence.

- *Distance courte*

Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.

Défense intérieure de l'avant-bras droit - prise du bras armé par mains gauche - contre-attaque du bras droit (avant-bras dans la carotide) – contre type coup de genoux, pied

À distance courte toutes les finitions pourront se finir par un désarmement et amené au sol.

C-DEFENSE CONTRE COUP DE BATONS :

1. De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piquer vers le haut. Contre-attaque, avancée à l'intérieur, saisie du bras armé par enroulé – récupération du bâton.
2. De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piquer vers le haut en avançant à l'extérieur. Contre-attaque d'une main ou de l'autre. La suite de la réponse sera différente selon qu'on avancera une jambe ou l'autre.
3. Parade contre coup venant de côté : bond en avant un bras en haut l'autre en bas (en croix), prise du bras et contre-attaque. Récupération du bâton.

Parade contre un coup venant de côté vers le bas : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée, frappe dans l'avant-bras, contre-attaque, saisie de l'arme.



OFFENSIF KRAV MAGA

Programme ceinture

3

CEINTURE BLEU

UV 4 ETRANGLEMENTS – SAISIES

A-DEGAGEMENT DE SAISIE D'UNE VESTE OU AUTRE VETEMENT SOLIDE D'UNE MAIN

1. Contre-attaque pied. S'il existe aucune alternative.
2. Retrait d'un pas on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
 - mêmes exercices en continu par une clé sur le coude du même bras.
3. Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement tournant
 - Même exercice en continu par une clé de coude.
4. Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintien à distance
5. Contre saisie de l'épaule ou de la chemise de par derrière en tirant ou non : lever du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers l'adversaire. Contre-attaque coude et genoux par exemple.

B-DEGAGEMENT DE SAISIE DE VETEMENT AVEC LES DEUX MAINS :

1. Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramener à l'intérieur, contre-attaque en coup de poing marteau ou en tranchant de la main et coup de genou ou pied génitales.
2. Retrait d'un pas en se retournant, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet est au coude de l'adversaire (clef en Z).
3. Prise de pouce

UV 5 MENACE ARME BLANCHE

A-CLEFS

1. Différentes clefs de poignée avec amenée au sol.
2. Différentes clefs de coude/épaule avec amenée au sol
3. Différentes clefs cervicales avec amenée au sol

B-DEFENSE CONTRE MENACES ARME BLANCHE

1. Menace de face avec arme blanche, piqué sous gorge – tranchant sous gorge
 - Relevé du buste en montant sur la pointes des pieds, simultanément saisie à 2 mains le bras armé et le plaqué contre son buste. Frappe en contre. Poussée en cuillère par le bras avant frappe génitale jambe arrière et fuite.
2. Menace de face avec arme blanche, tranchant sur carotide
 - Saisie du bras armé, simultanément réaliser un « tiré poussé » en se retournant légèrement suivis d'un coup de poing gorge. Frappes, clefs et récupération arme
 - Saisie du bras armé à 2 bras avec poids du corps, frappes multiples (coup de genoux) amené au sol par balayage ou fauchage type judo. Contrôle et récupération de l'arme.

UV 6 COMBAT

A- COMBAT DE 2X2' AVEC PROTECTIONS (1' DE RECUPERATION ENTRE LES 2)

1. Combat pieds poings. Type combat dur Krav Maga puissance 100% Krav selon **les règles de sécurité en vigueur à la fédération et rappelées à chaque début de combat par l'évaluateur.**
 2. Combat au sol avec frappes puissance 80% orienté sur la présentation technique
- Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points mais sont évalués sur leurs aptitudes générales. En plus de la technique l'élève est évalué sur ses valeurs de courage, lucidité, sang-froid, détermination, combativité et le respect donné à son partenaire.