



CEINTURE MARRON

UV 1 TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

A-COUPS DE PIEDS.

Enchaînement de deux coups de pieds, le deuxième est donné avant que le premier ne touche le sol :

1. De coups 2 pieds directs (ciseaux).
2. Un coup de pied direct suivis d'un coup de pied circulaire.
3. Un revers extérieur suivi d'un coup de pied direct.
4. Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct (coup de pied de cheval).

Coups de pieds sautés :

1. Coup de genou sauté direct.
2. Coup de pied sauté direct.
3. Coup de pied sauté circulaire.
4. Coup de pied sauté de côté.
5. Coup de pied sauté revers tourné. Avec le talon
6. Coup de pied sauté revers tourné avec le tranchant du pied.

Coups de pieds combinés.

1. Coup de pied direct suivi d'un coup de pied retourné sauter en forme de gifle. Le pied qui donne les 2 coups est le même et prend l'impulsion pour le retournement sauté.
2. Coup de pied circulaire suivi d'un coup de pied retourné sauter circulaire. Le pied qui donne les 2 coups est le même et prend l'impulsion pour le retournement sauté.

UV 2 ETRANGLEMENTS – SAISIES

1. Dégagement d'étreinte fermé arrière poussée : projection avant
2. Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant
3. Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement plus coup porté avec le bras et chute au sol.
4. Dégagement de prise de coup de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
5. Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
6. Dégagement de prise du coup par derrière, l'assaillant bondissant pousse vers l'avant : projection avant
7. Dégagement de clé au bras dans le dos et bec-de-cane : inclinaison du buste descente au sol et levier sur la jambe avec coups de pieds.
8. Dégagement de double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci projection vers l'avant projection vers l'arrière

UV 3 SOL

A-TECHNIQUE DE DEFENSE ET D'ATTAQUE EN POSITION AU SOL (ASSIS / ALLONGE) CONTRE UN AGRESSEUR DEBOUT

Armé d'un couteau/bâton:

1. Technique de déplacement au sol.
2. Exercice de contre-attaque depuis la position de défense au sol.
3. Technique de déséquilibre du partenaire debout :
 - a) Ecarter les deux jambes de l'agresseur en chassant ses chevilles vers l'extérieur avec des frappes répétées de nos pieds et coup de pied aux parties génitales.
 - b) Crochetage d'un talon et pousser sur la rotule avec l'autre jambe ou sur le côté du genou (intérieur/extérieur).
 - c) Se mettre à quatre pattes, crochetage de la cheville la plus proche avec la main, positionnement de l'épaule sous la rotule, renversement par mouvement de tirer pousser



CEINTURE MARRON

B- UNE SOLUTION POSSIBLE SI ON A ETE TOUCHE ET QU'ON A PLUS TOUTE SA LUCIDITE :

1. Descendre au sol et se défendre le pied tourné vers l'agresseur.

UV 4 TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE

A-SHADOW BOXING SIMPLE 2'00 (NIVEAU CONFIRME)

Travail effectué en souplesse sur une durée de 2', 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 des déplacements avant et arrière, avec directs, crochets, uppercut Etc....

8 coups de pieds différents dans les 2 gardes.

3 chutes ou roulade avec relevé d'urgence.

B-Défenses et ripostes contre un coup de pied ou poing non connu à l'avance 5 fois

Dans cet exercice plusieurs règles s'imposent :

1. À ne pas reculer sur l'attaque du partenaire
2. Défense contre simultané dans la mesure du possible
3. Même si on est touché on réagit contre-attaquent
4. Même après la défense et la première contre-attaque aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants

UV 5 ARMES

A-DEFENSE CONTRE UN ATTAQUANT ARME D'UN BATON ET QUI ATTAQUE A DES ANGLES DIFFERENTS :

Différentes parades contre coups de bâtons de haut en bas et latéraux niveau, moyen et bas.

Les attaques viennent de face, de côté et de l'arrière.

Pour cette dernière attaque le candidat tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.

B-PARADE CONTRE COUTEAU 180° :

1. Contre un attaquant qui vient d'angle différent et attaque de façon différente.
2. Exercice de parade lorsque le défenseur est assis puis allongé. Retourneement relevée en garde

C-PARADE CONTRE COUP DE COUTEAU « SLASH »:

1. Techniques de défense en coup de pied direct comme contre coup de couteau en piqué.
2. Avant l'attaque possibilité d'envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur peut être efficace contre tout type d'agression au couteau le geste est aussitôt suivi d'une contre-attaque.
3. Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant-bras en contre-attaque :
 - a) Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant-bras est contre simultanée direct ou crochet de l'autre. Saisie et contrôle de l'avant-bras avec l'avant-bras. Frappes. Désarmement
 - b) Esquive du buste vers l'arrière parade des deux avant-bras, contres, contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 - c) Si l'agresseur est très proche possibilité de paré l'attaque dès le premier coup.



CEINTURE MARRON

D-PARADE CONTRE-ATTAQUE AU BATON EN PIQUE / OU A LA BAYONETTE :

1. Parade un intérieur de la paume, avancer en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme à deux mains et contre-attaque
2. Parade intérieur de la paume, avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant, prise de l'arme à deux mains et contre-attaque.
3. Même parade et frappes de l'avant-bras à la gorge puis étranglement en cambrant l'assaillant sur notre dos. Amenée au sol.
4. Parade d'intérieur de l'avant-bras, avancez vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant-bras à la gorge, étranglements a un bars en le positionnant sur le dos. Amener au sol.
5. Contre une attaque du haut en bas. Par un intérieur de la main sur l'avant-bras de l'attaquant au début de son attaque.

E- NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC UNE ARME DE POING

1/ Contrat une menace par devant à distance et niveaux différents

2/ Contre une menace par derrière : l'arme est en contact avec la victime niveaux différents (tête/nuque-entre omoplates-lombaires)

3/Contre une menace sur le côté : l'arme est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude.

Toutes ces menaces doivent être maîtrisées aussi avec un couteau (technique identique)

Si l'assaillant retire son couteau de sa menace, le défenseur doit pouvoir maîtriser le bras armé rapidement.

UV 6 COMBAT

A-COMBAT DE 3X2' AVEC PROTECTIONS ET 1'30" D'ASSAUT TECHNIQUE AU SOL (1' DE RECUPERATION APRES CHAQUE COMBAT)

1. Combat pieds poings. Type combat dur Krav Maga puissance 100% Krav selon les règles de sécurité en vigueur à la fédération seront rappelées à chaque début de combat par l'évaluateur.

2. IDEM mais l'attaquant peut disposer de couteau ou bâton à la volonté de l'évaluateur

Dans ce cas-là, les attaques devront rester franches et uniques, les ripostes devront se faire avec discernement et sans acharnement en fin d'action

Les règles de sécurité en vigueur à la fédération seront rappelées à chaque début de combat par l'évaluateur.

3. Combat au sol sans frappes puissance 50% 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.