

- Fédération Suisse -

Krav Maga



Israeli Martial Arts

Affilié à la Fédération Européenne

PROGRAMME D'EXAMENS

Pour le passage de la ceinture jaune il faudra déjà avoir pratiqué au moins un an.
On peut passer un grade tous les douze mois, depuis l'examen réussi.

Pour chaque examen, il faut connaître les techniques du grade que l'on veut passer ainsi que celles des grades précédents.

Les techniques propres au grade que l'on veut passer ne seront pas forcément toutes demandées.

En outre, il sera tenu compte, considérant le niveau et l'âge du pratiquant:

1. de l'attitude et du comportement
2. de la compréhension du Krav Maga
3. de la faculté de mémoriser les techniques
4. du rythme, de la précision et du calme pour les formes techniques, du dynamisme et du contrôle pour les frappes, les enchaînements et les combats
5. de l'évolution personnelle du pratiquant

Le comité

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 - Position de garde

- 1/ Position de garde générale
- 2/ Déplacements toutes directions
- 3/ Position de garde - les défenses extérieures
- 4/ Position de garde sur le côté (par coup de pied de côté, coup de pied arrière ou retourné de la jambe arrière)

C - Coups de poing directs

- 1/ Direct du gauche au menton
- 2/ Direct du droit au menton
- 3/ Direct gauche ou droite en avançant ou reculant

Observation:

L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles, à écartement du bassin

D - Coups de coude

Coups de coudes horizontaux en avant, sur le côté et en arrière

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 porté avec la paume et les doigts, sans causer de dommage

F - Jeu de jambes (shadow)

Déplacements en donnant également des coups

G - Coups 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

H - Séries d'attaques

Séries courtes:

- 1/ Enchaînement simple de deux coups de poing
- 2/ Enchaînement coups de poings et pieds ou le contraire

I - Défenses extérieures

- 1/ 360° (sans garde)
- 2/ 360° défense attaque simultanément

J - Défenses intérieures

- 1/ De la position de face, défense intérieure de la paume
- 2/ Même exercice, plus attaque en contre en baissant le bras de l'adversaire

K - Différentes défenses

De la position de face, on recule d'un pas et, de la jambe avant, coups de pied aux parties ou à un autre point sensible

L - Dégagement d'étranglement de face

- 1/ Crochetage vers le bas des mains de l'étrangleur et coup de genou ou uppercut
- 2/ Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement (doigts tendus)

M - Dégagement d'étranglement arrière

- 1/ Crochetage vers le bas des mains de l'adversaire tout en reculant en arrière en diagonale:
 - + attaque de la main entre les jambes
 - + attaque du coude au menton
- 2/ Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas

N - Dégagement d'étranglement de côté

Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur - Projection (toujours vers l'arrière) au sol

O - Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense

Ils peuvent servir de couteau, de pierre, de bâton ou de bouclier

P - Défenses contre court de pied bas

Arrêt du coup avec le plat du pied:

- 1/ Talon à l'extérieur
- 2/ Talon à l'extérieur

CEINTURE ORANGE

A - Chutes

- 1/ Chute amortie sur le côté
- 2/ Chute amortie en arrière, en hauteur
- 3/ Chute en arrière, volte-face et amortir de face en souplesse
- 4/ Roulade avant épaule gauche
- 5/ Roulade arrière épaule droite

B - Coups de poings directs

- 1/ Coup de poing direct en attaque en bas - gauche et droite
- 2/ Coup de poing direct en défense en bas - gauche et droite
- 3/ Enchaînement de tous les directs appris, de la ceinture jaune jusqu'à présent

C - Coups de poings en crochets

Crochets du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances

D - Différents coups de poings

- 1/ Coup du marteau, niveaux et directions différents
- 2/ Uppercut
- 3/ Coup de poing en revers de côté et revers tourné
- 4/ Coup direct porté avec les doigts tendus en avant
- 5/ Coup direct avec le poing retourné

E - Coups de coudes

- 1/ Coups de coudes verticaux: en haut, en bas, en arrière - moyens et hauts
- 2/ Coup de coude horizontal de face

F - Coups de pieds

- avancer pas chassé - en arrière pas chassé - un pas en avant sur le côté, en diagonale

1/ Coup de pied circulaire de face

2/ Coup de pied de défense en avant

3/ Coup de pied direct en arrière (uppercut)

4/ Tous les coups de pieds appris seront effectués: sur place, en reculant et en avançant (pas chassés)

5/ Tous les coups de pieds appris seront effectués en glissant sur le pied de la jambe d'appui

G - Défenses intérieures contre coups de poings directs

1/ Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément

2/ Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément, en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant

3/ Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant)

4/ Défense intérieure de la paume droite contre direct du gauche et contre-attaque simultanée du gauche

5/ Défense intérieure de l'avant-bras droit contre direct du gauche et contre-attaque du gauche

6/ Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre direct du droit et contre-attaque du gauche poing retourné

H - Défenses extérieures contre coups de poings

1/ Défense extérieure contre crochet:

Le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant, la tête en protection enfoncée entre les épaules

2/ Défenses extérieures:

a-1) le pouce à l'extérieur

a-2) le dos de la main à l'extérieur

a-3) l'annulaire à l'extérieur

Ces attaques comprennent l'attaque en contre simultanée

b) Mêmes défenses en piqué (longues)

3/ Défense extérieure n° 4

L'avant-bras se lève en diagonale au-dessus de la tête, + contre de l'autre poing

4/ Défense extérieure n° 5 :

L'avant-bras se lève horizontalement au-dessus de la tête

I - Défenses contre coup de pied direct

1/ Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre-attaque se fera de la main qui pare le coup ou de l'autre

2/ Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de face en avançant et en attaquant en contre

De la position en garde, la parade se fera avec le bras arrière

De la position de côté **et le coup de pied ayant pour but les côtes**, la parade se fera avec le bras avant

3/ Défense extérieure en piqué avec le bras arrière, de la position de garde normale et contre-attaque

4/ Défense intérieure de l'avant-bras avant (le gauche pour un droitier et vice-versa) contre coup de pied haut et contre-attaque

J - Défense à l'aide des pieds ou des jambes contre coups de pieds

En stoppant les coups, en les déviant ou en absorbant les chocs:

1/ Parade générale avec le tibia de la jambe avant, en déviant ou absorbant le choc. Déviation pour coup de pied bas direct ou absorption pour coup de pied bas circulaire

2/ Arrêt du pied talon tourné vers l'intérieur, contre un coup de pied direct. Exécution de la position de face et de la position de garde avec le pied arrière

3/ Arrêt du pied talon tourné vers l'extérieur contre un coup de pied direct. Exécution de la position de face et de la position de garde avec le pied avant

4/ Défense générale en chargeant en avant avec le genou levé, le tibia en arrière. Le coup est porté avec le genou sur la cuisse de l'adversaire

K - Défenses du corps en esquivé sur attaque de l'agresseur

1/ Esquivé du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant

2/ Esquivé du buste sur les côtés

3/ Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquivé les coups, en cassant la distance et en changeant la direction

L - Dégagements des prises de mains

M - Dégagements d'étranglements

1/ Dégagement d'étranglement avant: retrait d'un pas en levant un bras

2/ Dégagement d'étranglement arrière: a) avancée d'un pas en levant un bras
b) crochetage des mains vers le bas, demi-tour en faisant un clé au poignet de l'agresseur

N - Dégagement d'étranglement arrière (avec l'avant-bras)

1/ Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au sol

2/ Projection immédiate

CEINTURE VERTE

A - Chutes

- 1/ Roulade plombée : distance, hauteur
- 2/ Roulade sur le côté
- 3/ Roulade judo
- 4/ Chutes arrière et sur le côté amorties en hauteur

B - Différents coups

- 1/ Crochet donné avec le majeur
- 2/ Coup donné avec les articulations des phalanges (les doigts sont pliés)
- 3/ Coup porté avec le revers du poing ou le marteau du poing ou coup de poing retourné

C - Coups de pieds

- 1/ Coup de pied de face extérieur (gifle)
- 2/ Coup de pied de face intérieur (gifle)
- 3/ Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon)
- 4/ Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément
- 5/ Coup de pied direct, sauté en ciseau
- 6/ Coups de pieds directs retournés - Possibilités:
 - a) coup de pied uppercut arrière
 - b) coup de pied direct arrière
 - c) coup de pied circulaire arrière, talon ou extérieur du pied

D - Parades contre coups poings

1/ Défense extérieure en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant-bras gauche contre un direct du droit.

2/ Même principe en défense intérieure

3/ Défenses contre coups de poings bas

a) défense intérieure de l'avant-bras

b) défense extérieure sèche avec la volonté d'effectuer un blocage dur

c) défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur

E - Parades contre enchaînements de directs gauche-droite

1/ Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied

2/ Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas avec la main gauche contre la droite, en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit

3/ Défense intérieure contre le premier coup (gauche), de l'avant-bras gauche et défense extérieure du même avant-bras, avec attaque du droit simultanée

F - Défenses contre coups de pieds directs

1/ Défense intérieure basse en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé ; on avance dans le même temps - attaque de l'adversaire

a) Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied entre les jambes. L'exercice se fera de face et aussi en position de combat

b) Saut de côté et coup de poing simultanés, coup de pied direct jambe arrière. L'exercice se fera de face et aussi en position de combat

G - Parades contre coups de pieds circulaires hauts

1/ Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties

2/ Même parade et, dans le même temps, avancée en diagonale côté opposé du coup de pied de l'adversaire (avancez vers la droite si le coup de pied est porté sur votre côté gauche)

3/ Rotation du buste et défense des deux avant-bras (sur la partie musclée intérieure), en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied

H - Dégagement d'étreintes avant

1/ Contre étreinte fermée (les mains sont immobilisées): poussée des mains aux parties, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques. Morsures

2/ Etreinte ouverte (les mains sont libres):

- a) poussée du nez de l'adversaire, surtout lorsque son menton est plaqué contre la poitrine
- b) poussée du pouce dans les yeux
- c) on tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton

3/ Etreinte ouverte basse

- a) contre-attaque avec coups portés comme coup de coude et coup de genou (coude sur la nuque et genou aux parties)
- b) on tire les cheveux en frappant, de la paume de l'autre main, sur la face de l'adversaire ensuite, on effectue le mouvement de levier sur le menton

4/ Etreinte ouverte / fermée en soulevant:

Entourer de la jambe celle de l'adversaire, dégager la main et coup de genou et attaque de la main

I - Dégagement d'étreintes arrière

1/ Etreinte fermée mains prises:

coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'adversaire, dégagement du bras et coup de coude arrière

2/ Etreinte ouverte mains libres:

on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coudes au visage, coup de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties

3/ Etreinte fermée / ouverte en soulevant:

enroulement de la jambe autour de celle de l'adversaire, coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont immobilisés) et attaques

J - Dégagement de prise de cheveux

1/ Contre un adversaire qui tirerait les cheveux de face vers lui:
bond en avant avec un avant-bras en protection et coup de la paume de l'autre main aux parties

2/ Contre une prise de cheveux de face sans tirer
coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement, on recule vers l'arrière et on attaque en fonction

3/ Contre une prise de cheveux sur le côté:
avancée d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume aux parties

4/ Contre une prise de cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main de l'agresseur qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui:
retournement rapide dans la direction de la prise, attaque de la main aux parties

K - Dégagements de prises de mains au sol, l'agresseur est assis sur la victime

1/ Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches.
Projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Attaque en contre

2/ Rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté

L - Dégagements d'étranglements au sol, l'agresseur est assis sur la victime

1/ Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux

2/ Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre

3/ Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps de la victime :
coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale

4/ Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées:
crochetage d'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre

5/ Dégagement en tournant le bras de l'agresseur (contre un agresseur qui aurait son centre de gravité placé vers le haut). Attaques en contre en roulant l'adversaire sur le côté

M - Dégagements d'étranglements au sol, l'agresseur est assis sur le côté

1/ Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main et introduction du genou. Coup de pied à la tête de la jambe disponible

2/ Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coups de talon. Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude.

3/ Dégagement de prise de cou sur le côté

prise d'un point sensible de l'agresseur, on tire et on attaque en contre

N - Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains

1/ Dégagement en faisant levier aidé du coude

2/ Coup de pied porté au premier, puis au second

3/ Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que la victime est déjà saisie par deux malfaiteurs, c'est ce troisième assaillant que celle-ci devra attaquer en premier

O - Combat lent

CEINTURE BLEUE

A - Chutes

Chute avant amortie avec les avant-bras

B - Projections principales:

1/ Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osoto geri)

2/ Projection de tête

3/ Projection de hanche

4/ Projection d'épaule

C - Coups différents

1/ Swing

2/ Coup porté avec les extrémités des doigts ou les articulations repliées des phalanges

3/ Coup du tranchant intérieur de la main

D - Coups de pieds et fauchages :

1/ Coup de pied retourné (le coup est porté avec le tranchant)

2/ Coup de pied de haut en bas avec le marteau

3/ Fauchage en coup de pied circulaire avant

4/ Fauchage en coup de pied circulaire arrière, après une avancée en pas chassé

5/ Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas

E - Parades contre directs en coups de poings à la face

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

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

F - Défenses contre coups pieds de côté

1/ Un pas en arrière en levant la jambe avant. La parade s'effectue du bras avant, qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Attaque en contre

2/ Même parade :

a) de la main avant, dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière

b) de la main arrière, dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.

La technique est efficace contre un coup de pied porté à hauteur moyenne

3/ Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras

4/ Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras et contre-attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut

G - Techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pieds

1/ Contre coup de pied circulaire :

bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'adversaire (efficace également contre coup de pied entre les jambes)

2/ Contre coup de pied 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 et en contre-attaquant

3/ Contre coup de pied circulaire arrière :

a) bond en avant en parade des deux mains, une en bas l'autre en haut

b) coup de pied dans le dos ou à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque

H - Clé au poignet

- 1/ En tirant
- 2/ En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui
- 3/ A l'aide des pouces en tirant ou en poussant
- 4/ En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant

I - Utilisation du couteau

Apprentissage des différentes saisies: de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé

J - Parades contre-attaque au couteau

Défenses contre coup de haut en bas:

- 1/ Coup de pied direct entre les jambes. La suite selon la situation et le besoin
- 2/ Parade de l'avant-bras et contre-attaques en attrapant l'avant-bras de l'adversaire

Défenses contre coup de bas en haut:

- 1/ Coup de pied direct au menton et suite dans l'attaque
- 2/ Parade de l'avant-bras et contre-attaques
- 3/ Parade de l'avant-bras en avançant diagonale, contre-attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau

Exemple de suite: éloignement et coup de pied. On prend le couteau. Ou bien clé au poignet et on prend le couteau

- 4/ Parade de l'avant-bras et avancée à l'intérieur de l'agresseur. Changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant l'autre.

Défenses contre coups en piqué:

- 1/ Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle
- 2/ Avancée en diagonale, en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire et de côté

3/ Défense intérieure de l'avant-bras, prise et attaque

Exemple de suite: prise de la main qui attaque, éloignement et coup de pied, saisie du couteau ou clé au poignet et saisie du couteau

4/ Défense intérieure de l'avant-bras (de l'intérieur), changement de main en prise du bras armé et attaque de l'autre

K - Défense contre coups de bâton

1/ De haut en bas:

- a) bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Contre-attaques. Avancée à l'intérieur
- b) bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Avancée à l'extérieur. Contre-attaque d'une main ou de l'autre. Avancée de la jambe contraire à la main qui a effectué la parade
- c) parade extérieure et bond en avant en deux pas. On arrive derrière l'agresseur et on contre-attaque

2/ Parade contre un coup venant de côté:

bond en avant un bras en haut, l'autre en bas ; prise du bras et contre-attaque

L - Dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main

1/ Contre-attaques violentes s'il n'existe aucune autre alternative

2/ Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant

3/ Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras

4/ Clé sur le pouce de la main qui est saisie. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance

5/ Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non)

levée du bras du côté de la prise, en se retournant et en avançant vers l'adversaire. Contre-attaques

M - Dégagements de saisie de chemise avec l'aide des deux mains

1/ Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou

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 et au coude de l'adversaire



CEINTURE MARRON

A - Enchaînement de deux coups de pieds: le deuxième est donné avant que le premier touche le sol:

- 1/ Deux coups de genou directs
- 2/ Deux coups de pied directs
- 3/ Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire
- 4/ Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct
- 5/ Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct

B - Parades contre couteau:

- 1/ Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes
- 2/ Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé

C - Parades contre coups de couteau croisés:

- 1/ Techniques de défense en coup de pied direct (comme contre coup de pied piqué)
- 2/ Coup de pied bas de côté (comme contre coup en piqué)
- 3/ Avant l'attaque, envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur. Peut être efficace contre tous types d'agressions au couteau. Le geste est aussitôt suivi d'une contre-attaque
- 4/Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant-bras et contre-attaque

Si l'adversaire est très proche, il est possible de parer l'attaque dès le premier coup (plus difficile)

D - Parades contre attaques au bâton en pique (ou fusil à baïonnette) :

- 1/ Parade intérieure de la paume avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre-attaque

2/ Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant prise de l'arme des deux mains. Coup de pied

E - Neutralisation d'un agresseur qui menace avec un revolver :

1/ Contre une menace par devant, à distances et niveaux différents

2/ Contre une menace par derrière, le revolver étant en contact avec la victime; niveaux différents

3/ Contre une menace sur le côté, le revolver étant en contact avec la victime: devant le coude, derrière le coude

F - Dégagements de différentes prises

1/ Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée projection avant

2/ Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée projection avant

3/ Dégagement d'étreinte ouverte avant poussée retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol

4/ Dégagement de prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise se 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 cou par derrière ; l'assaillant en bondissant, pousse vers l'avant projection avant

7/ Dégagement de clé au bras arrière (prise du policier): inclinaison du buste, descente au soi et levier sur la jambe avec coup de pied

8/ Dégagement du "double-Nelson": prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant. Projection arrière

G - Attaque – Défense contre-attaque – Parade et contre du premier attaquant

H – Combat à mi-distance:

Action de l'attaquant:

1/ Attaques à mi-distance: coups de tête, écrasement des pieds, prises au corps et projections

2/ Attaques à distance et rapprochement dans le combat à mi-distance

3/ Défense contre une attaque à distance et contre-attaques à mi-distance

Action du défenseur:

1/ Défense contre une attaque et contre-attaques

2/ Chute au sol de façon à pouvoir se défendre à l'aide de coups de pied (distance correspondante)

3/ Retrait en diagonale tout en attaquant en poing pied

4/ Retrait en diagonale ou en arrière d'un grand pas, en portant coup de poing ou pied

5/ Saisie de l'adversaire en essayant de neutraliser ou limiter ses mouvements et contre-attaque en coups ou projection

6/ Combat lent à mi-distance

CEINTURE NOIRE

Passage de grade effectué par Richard Doueib

Après un minimum d'une année de pratique assidue depuis la ceinture marron

A - Coups de pieds sautés:

- 1/ Coup de genou sauté, sauté direct, circulaire
- 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)
- 7/ Coup de pied sauté direct arrière retourné
- 8/ Deux coups de pieds sautés dans la même action (deux directs ou un direct et un circulaire)

Note: Les coups de pieds 5, 6 et 7 sont donnés avec la jambe arrière

B - Différentes attaques:

- 1/ Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au soi ; saisie de l'adversaire et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau ou du tranchant
- 2/ Même exercice avec deux ou trois coups de pieds sautés directs dans la même action
- 3/ Coup de pied direct ; on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné le coup de pied direct. Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol
- 4/ Attaque en coup de pied direct et deux coups de poings directs
- 5/ Attaque en coup de pied d'arrêt (talon à l'intérieur) et deux directs des poings. Les bras serviront également de défenses intérieur et extérieur (déviation)
- 6/ Coups de coude contre un groupe

C - Entraînement en parade contre balayage

- 1/ Coup de pied d'arrêt sur la jambe qui attaque (cuisse au tibia)
- 2/ Retrait d'un pas en levant la jambe avant ; retour en attaque explosive ou en pas chassé et suite
- 3/ Attaque en avant en levant le genou avant

D - Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un adversaire debout

E - Une solution possible si on a été durement touché et qu'on n'a plus toute sa lucidité:

Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur

F - Deux attaquants contre un adversaire: les attaquants sont pourvus d'armes blanches:

- 1/ Le premier détient un bâton, le second un couteau
- 2/ Les deux détiennent un couteau
- 3/ Les deux sont armés d'un bâton

G – Tactiques de combat:

- 1/ Attaque de l'adversaire au moment où il commence son action
- 2/ Attaque d'un autre point du corps de l'adversaire, avant ou après l'échec de la première attaque
- 3/ Passage du combat à distance au combat à mi-distance et le contraire
- 4/ Action en vue de limiter les mouvements ou de toucher durement les membres de l'adversaire:
 - a) attaques dures sur les extrémités des membres ou les articulations (main, coude, genou)
 - b) prise des doigts de l'adversaire et exécution de levier en attaquant pied/poing
 - c) on gêne d'un bras les deux bras de l'adversaire en attaquant

d) à l'aide des deux bras, on limite les mouvements des deux bras de l'adversaire en attaquant

H - Défenses contre un attaquant armé d'un bâton et qui attaque d'angles différents:

I - Combat:

Suite:

1/ Combats rapides

2/ Combats lents



PORTRAIT D'UNE CEINTURE NOIRE

1. Il connaît l'histoire du Krav Maga.
2. Il a une tenue et une attitude exemplaires.
3. Il possède une condition physique semblable à un sportif de haut niveau.
4. Il possède une connaissance complète et minutieuse de la technique.
5. Il est physiquement solide, assuré dans son travail et ses qualités techniques sont une réalité.
6. Il est capable d'imposer son rythme à un adversaire. La personnalité de l'individu, son engagement et sa technique sont ici en cause.
7. La ceinture noire a compris que le Krav Maga n'est pas seulement une méthode de self défense, mais bien un art martial qui requiert un engagement mental et physique complet.
8. Il est prêt à s'investir du mieux possible et à tous les niveaux dans le Krav Maga.
9. S'il n'enseigne pas, il doit avoir conscience de son rôle important d'ancien.
10. Il fait partie du collège des ceintures noires.

Le comité