

Programme technique 3ème DAN de Krav-Maga

- Détails du programme -

UV 1 - Frappes depuis la position de garde

Avec partenaire, depuis la position de garde :

- a) Enchaînement de **2 coups de poings/** paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **crochet** du poing avant, et d'un **coup de coude** du bras arrière puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe avant.
- b) Enchaînement de **2 coups de poings/** paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **coup de coude** du bras avant et d'un **crochet** du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

UV 2 – Shadow codifié 2 minutes

Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.
- Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 5 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe
- Enchaînement de coups de poings directs en avançant sur de très courts déplacements.

Dans le Shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le Shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pieds imposés, le candidat devra donner 10 coups de pieds minimum variés.

UV 3 – Défenses contres attaques pieds poings depuis la garde

Les attaques s'effectuent **sur le côté** du candidat à droite comme à gauche. Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol de façon logique et avec le moins de force possible.

Défenses contre-attaques connues à l'avance :

- 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

UV 4 – Saisies

a) Les yeux fermés : Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance.

b) Exercices de contrôle. Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles :

- Clés de poignet, clés de doigts
- Contrôle brutal par derrière
- Contrôle de face en retournant le partenaire
- Clé de coude et d'épaule en amenant au sol
- Clé de coude en conduisant l'agresseur vers l'arrière ou vers l'avant par le côté

UV 5 – Défenses contre-attaques à l'arme blanche (couteau / bâton)

a) **Bâton** : Attaques au bâton en diagonale de haut en bas. L'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.

b) **Chaîne** : exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.

- c) **Défense d'une tierce personne** : exercices de défenses contre un agresseur attaquant une tierce personne. Le défenseur peut être derrière, à côté, devant l'agressé ou derrière l'agresseur.
- d) Exercice de combat souple à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.

UV 6 – Défenses contre menaces à l'arme à feu

- a) **Fusil** : Défenses contre menaces au fusil sous tous les angles, immobile ou en mouvement
- b) **Fusil et Pistolet** : Défenses contre des menaces assis ou contre un mur sous tous les angles
- c) **Pistolet** : l'agresseur saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou
- d) **Pistolet** : Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer son arme de poing.

UV 7 – Combat

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 mn de repos entre les reprises. Les coups sont portés mais contrôlés. Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.