

Programme technique 4ème DAN de Krav-Maga

- Détails du programme -

UV 1 - Frappes depuis la position de garde - en garde contraire

Avec partenaire, depuis la position de garde contraire :

- 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 – en garde contraire de préférence

Shadow boxing en garde contraire : 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 droit.
- Coups de pied droit, 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 (droite pour un droitier) sans reposer la jambe.

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 20 coups de pieds minimum variés.

UV 3 – Défenses contre-attaques pieds poings

a) Un premier partenaire attaque le candidat de face poings ou pieds du visage jusqu'aux jambes. Le candidat exécute des défenses contres attaques. Un deuxième partenaire attaque le candidat sur un côté (gauche ou droit) poing ou pied du visage jusqu'aux jambes, juste après la fin de la contre-attaque de ce dernier. Les attaques des partenaires ne sont pas connues à l'avance.

b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pieds et coups de poings. Le défenseur, en se retournant de son meilleur côté utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.

UV 4 – Saisies - Contrôles

a) Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet

b) Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville.

UV 5 – Armes blanches (couteau / bâton)

a) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras.

Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :

- Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas.
- Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, croisé niveau haut, bas en haut.

b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.

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

- a) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche
- b) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied
- c) Utilisation d'une arme d'épaule pour parer les attaques d'une autre arme d'épaule utilisée comme arme blanche
- d) Roulade avant/arrière avec arme de poing ou d'épaule. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

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 minimum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.