



Krav Maga – Programme Ceinture **BLEUE** (Version sept 2018)

COUPS DE PIED

- B-1 Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.
- B-2 Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé
- B-3 Fauchage en coup de pied circulaire arrière.

FRAPPES SANS APPEL

B-4 Frappes de côté sans appel depuis une position neutre contre un agresseur (qui est de face) – (coup de poing directe, doigts tendus ou main ouverte), et enchainé avec un coup de pied directe (même main/ même pied) - à gauche et à droite

B-5 Frappes de côté sans appels depuis une position neutre contre un agresseur (qui est de face) – (coup de pied directe), et enchainé avec un coup de poing directe, doigts tendus ou main ouverte directe (même pied / même main) - à gauche et à droite
(c'est le partenaire – qui est de face - qui se déplace)

PARADE - CONTRE

Parade en coup de poing directe à la face sous différents angles.

L'adversaire étant sur le côté ou en diagonale: (à gauche et à droite/ en garde et sans garde)

B-6 Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.

B-7 Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.
- Dans /es deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.

Défense contre coup de pied directe ou de côté sous différents angles

B-8a (l'agresseur est de face/ en diagonale/ de côté - à gauche et à droite/ en garde et sans garde)

Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras avant afin de descendre le pied de l'adversaire vers le sol (si pris de court). Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.

Si anticipation :

B-8b Parade de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.

B-8c 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.

Techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pieds :

B-9 Contre coup de pied circulaire avant : 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.

B-10 Contre coup de pied circulaire haut ou côté : 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.

B-11 Attaque défense contre non reconnue à l'avance – en pied ou poing.

PROJECTIONS

B-12 Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).

B-13 Fauchage de la jambe en diagonale intérieur et en arrière. (O-uchi gari).

B-14 Projection par la tête.

B-15 Projection par hanche.

B-16 Projection par l'épaule.

SOL

Dégagement d'**étranglement** au sol :

B-17 *L'agresseur est à genou sur le côté de la victime*

Crochetage d'une des mains qui étrangle, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Afin de maîtriser l'avancée de celui-ci, coup de pied à la tête avec la jambe libre, effectué une clé de coude juji gatame, coup au visage ou gorge, clé de doigt afin de mettre l'agresseur sur le ventre pour l'immobiliser (si l'on a pas la possibilité de se relever pour partir)

B-18 *L'agresseur est à cheval sur la victime*

Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire, coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaques en contre.

Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l'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.

B-19 Défense contre un agresseur debout qui tente de rentrer entre les jambes de la victime

L'agresseur est debout, la victime est au sol sur le dos

Défense en montant les jambes (serrées) vers le ventre ou parties génitales de l'agresseur et prise simultanée des chevilles (ou bas de pantalon) de l'agresseur. Tirer les chevilles et frappe pieds joint simultanée afin de renverser l'agresseur sur le dos.

COUTEAU

Défense contre couteau en piqué

(de face/ en diagonale/ de côté ; à gauche et à droite ; en garde/ sans garde, contre gaucher et droitier ; avec ou sans récupération du couteau):

B-20 Agression de face :

Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle avec le pied opposé de la main (si possible) qui tient couteau.

B-21 Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire de côté.

B-22 Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre-attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.

B-23 Défense intérieure de l'avant-bras droit contre-attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

BATON

Défense contre coups de bâton

Parades contre-attaque au bâton en **piqué**. (Arme en bois ou en mousse).
(attaques de face, de côté, de l'arrière)

B-24 Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté **droit** de l'assaillant. Contrôle du bras armé avec la partie charnu des 2 avant-bras. Prise du bâton avec les 2 mains, soulever, coup de pied aux parties, amener l'arme contre l'agresseur, désarmement en mouvement de pagaie.

B-25 Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté **gauche** de l'assaillant, prise de l'arme d'une main, coup de pied aux parties, coup de poing au visage, saisi de l'arme, changement de main et pagaie ou bras de levier sous avant-bras.

B-26 Parade intérieure de l'avant-bras, avancée vers le côté droit ou gauche de l'assaillant, frappe de l'avant-bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amené au sol.

B-27 Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant-bras de l'attaquant au début de son attaque.

PISTOLET

B-28 Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing :

Contre une menace par derrière, l'arme de poing est en contact avec la victime, niveaux différents, avec ou sans saisi (révision de toutes de techniques depuis la ceinture Jaune).

COMBAT

Combat 2 x 2 minutes avec protections sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. La dernière minute sera divisé : 30 secondes chacun(e) avec un genou au sol. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;

si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simultané;

si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;

si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires. Gants de boxe minimum 12 oz, coquille, protège-tibias, protège-dents.