

## Passage de grade **CEINTURE ORANGE** de Krav-Maga

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de poing en uppercut.
- b) Coup de pied de défense en avant.
- c) Coups de pied arrière uppercut.
- d) Coups de pieds en pas glissés.

#### DÉFENSES

- e) Contre un coup de pied direct au corps ou aux parties génitales : défense intérieure avec la paume de la main ou l'intérieur de l'avant-bras selon la hauteur, avancer puis contre-attaque.
- f) Même défense en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé.
- g) Contre un low-kick : Bond en avant.
- h) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense des deux avant-bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.

### UV 2 - SAISIES

- a) Dégagements d'étranglements :
  - 1. Dégagement d'étranglement avant poussé : retrait d'un pas en levant un bras.
  - 2. Dégagement d'une guillotine : saisie de l'avant-bras et coup de paume aux parties génitales. Possibilité de placer l'épaule.
  - 3. Dégagement d'étranglement arrière poussé : avancée d'un pas en levant un bras.
  - 4. Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras : prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras, coup de genou et contrôle de l'adversaire en clé au sol.
  - 5. Même étranglement et tout le poids vient sur le haut et en avant : projection immédiate.
- b) Dégagements des prises de mains :
  - 1. Différentes saisies avec une main / deux mains.
  - 2. Deux personnes qui saisissent les mains : levier aidé du coude.
  - 3. Idem avec au préalable un coup de pied porté au premier puis au second.
  - 4. Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que l'on est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant qu'il faut attaquer en premier.

### UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Chute arrière demi-tour volte face.
- b) Chute arrière en hauteur.
- c) Chute sur le côté en hauteur.
- d) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

### **COUPS**

- a) Coups de poing :
  - 1. Uppercut.
  - 2. Coup direct avec le poing retourné.
  - 3. Coup de poing retourné en marteau, avec l'avant-bras ou le coude, selon la distance.
- b) Coups de pied :
  - 1. Coup de pied de défense en avant.
  - 2. Coup de pied arrière uppercut.
  - 3. Tous les coups de pied appris seront effectués en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

### **DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING**

- c) Contre coups de poing direct au visage :
  - 1. Parade intérieure et riposte de la même main :
    - a. Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et riposte d'un direct du gauche
    - b. Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et riposte d'un direct du droit.
  - 2. Défense avec l'avant-bras avant :
    - a. Contre un direct du droit : défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant)
    - b. Contre un direct du gauche : Défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.
  - 3. Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit :
    - a. Le pouce à l'extérieur.
    - b. Le dos de la main à l'extérieur.
    - c. L'auriculaire à l'extérieur.
    - d. Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque (pouce à l'extérieur, dos de la main à l'extérieur, paume à l'extérieur).
    - e. L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

### **DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED**

- d) Contre un coup de pied direct au corps :
  - 1. Défense extérieure la paume tournée vers l'extérieur en se déplaçant et en attaquant en contre.
  - 2. Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre attaque.
- e) Contre low-kick : Bond en avant.
- f) Contre un coup de pied circulaire au corps :
  - 1. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales et dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire.
  - 2. Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.
  - 3. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de poing direct au visage en avançant.

### **ESQUIVES ET CONTRES**

- g) Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
- h) Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche / droit simultané.

## UV 5 - SOL

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur debout tente de passer sur le côté : remplacement avec le pied sur ses hanches.
- b) Depuis la position debout : défenses contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol.
  - 1. Apprentissage de la technique de projection en saisissant les jambes (Double Leg).
  - 2. Placer l'avant bras sur son menton et clé de nuque en rotation ou les doigts dans les yeux.
  - 3. Sprawl : si possible placer les bras au centre et se relever vers l'arrière ou sur le côté.
- c) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :
  - 1. Si l'agresseur se redresse, suivre son mouvement, saisir son avant bras avec la main opposée et le renverser sur le côté en donnant un coup de bassin.
  - 2. Si l'agresseur se plaque sur le défenseur : pression de la tête vers le bas en faisant un mouvement de langouste, coup de coude sur la tête et se relever.
  - 3. Si l'agresseur se met debout, saisie des chevilles et le faire tomber en montant le bassin.
  - 4. Si l'agresseur se met debout en reculant une jambe : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber.
  - 5. Technique anti-viol, l'agresseur a les bras sous les jambes du défenseur : compression du larynx en posant les mains sur la gorge de l'agresseur, croiser les jambes et serrer.
- d) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :
  - 1. Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets touchent le sol) :
    - a. 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.
    - b. Rapprochement des mains, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en pontant l'agresseur sur le côté.
    - c. Même clé sur l'autre poignet si l'agresseur a contré le mouvement précédent.
  - 2. Dégagement d'étranglement
    - a. Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux.
    - b. Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, pontage et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre et se relever.
    - c. Le poids du corps de l'agresseur est placé sur le cou du défenseur, les bras sont tendus : coup porté sous les coudes, pontage et projection en diagonale. Attaques en contre et se relever.
    - d. Les deux têtes sont rapprochées :
      - 1) Crochetage de l'une des mains qui étranglent et poussée d'un doigt de l'autre main dans l'oeil de l'agresseur. Pontage du côté du poids de corps.
      - 2) Crochetage de l'une des mains qui étranglent et frappe de l'autre avant-bras sur la nuque. Pontage du côté de la tête de l'agresseur.
- e) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est sur le côté (position en croix) plaqué sur lui : langouste et reprise dans la garde.

## UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :
1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'adversaire. Pas de désarmement.
  2. Coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.
  3. Coup de pied direct au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation et le besoin. Pas de désarmement.
- b) Défenses contre attaques au couteau de bas en haut :
1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques et clé au sol. Pas de désarmement.
  2. Coup de pied direct au corps ou au menton avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.
  3. Coup de pied direct au menton ou au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation et le besoin.

## UV 7 - COMBAT

Combat sans arme 2x2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.

Les coups sont portés pour les candidats de 18 ans à 40 ans, et le combat est souple pour les autres. 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-genoux et protège-dents recommandés.

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 à l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé.
- ☞ Si un combattant à 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.