

Passage de grade **CEINTURE BLEUE** de Krav-Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup du tranchant intérieur de l'avant-bras.

DÉFENSES

- b) Contre un coup de poing direct au visage, l'agresseur étant sur le côté :
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.
Dans les deux cas on attrapera le bras de l'agresseur si c'est possible.
- c) Contre un coup de pied circulaire au corps ou au visage :
1. Bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.

UV 2 - SAISIES

- a) Dégagement d'une saisie à une main de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
1. Contre-attaques en coups de pieds et de poings s'il n'existe aucune autre alternative.
 2. Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers **l'intérieur** d'un mouvement circulaire.
 3. Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.
 4. Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers **l'extérieur** d'un mouvement circulaire.
 5. Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.
 6. Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance.
- b) Dégagement d'une saisie à deux mains de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
1. Retrait d'un pas en pivotant le buste, le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau, du tranchant de la main ou du coude et coup de genou.
 2. Retrait d'un pas en pivotant le buste, 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.
 3. Clé sur le pouce
- c) Dégagement d'une saisie de dos, de l'épaule ou du vêtement, en tirant ou en poussant : lever le bras du côté de la saisie en se retournant et avancer vers l'agresseur en contre-attaquant.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Chute amortie avec les avant-bras.

UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon (Kakato).

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- b) Défense contre coup de pied de côté :
 1. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, tout en reculant. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
 2. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
 3. Parade de la main arrière (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
 4. Défense extérieure en piqué du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.
 5. Contre un coup porté au niveau moyen ou haut : défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras et contre-attaque.
- c) Défense contre coup de pied circulaire :
 1. Contre coup de pied circulaire de la jambe avant : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'adversaire. *La position des bras peut être utilisée contre un coup de pied entre les jambes.*
 2. Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant-bras, soulever la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'adversaire et contre-attaquer.
- d) Défense contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.
- e) Défense contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.

FAUCHAGES

- f) Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
- g) Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- h) Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

AMENÉES AU SOL

- i) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (O'Soto'Gari).
- j) Projection de hanches en saisissant la tête. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- k) Projection de hanches en saisissant les hanches. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- l) Projection d'épaule. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- m) Crochetage extérieur ou intérieur de la jambe avant ou de la jambe arrière.
- n) Projection avec le corps en utilisant une jambe en barrage (Bodylock).
- o) Barrage des jambes de l'agresseur vers l'arrière par la jambe du défenseur.

UV 5 - SOL

- a) Dégagement d'une saisie du cou sur le côté (contrôle latéro-costal), de type judo :
 1. Apprentissage de la position.
 2. Se positionner sur le côté et rentrer le coude proche du ventre de l'agresseur. Prise d'un point sensible de la tête (oeil, cheveux, barbe, sous le nez, commissure des lèvres) de l'agresseur et le faire passer par dessus soi ou s'effacer et l'emmener vers l'arrière selon sa réaction. Se stabiliser et contre-attaques. Se relever. Possibilité d'enrouler la jambe de l'agresseur si celle ci est accessible.
 3. Si la position le permet : enrouler la tête de l'agresseur avec la jambe la plus éloignée et ramener cette jambe fermement vers le sol. Frapper et se relever.
 4. Si l'agresseur colle sa tête vers le sol en avant : suivre le mouvement et pivoter le corps en direction de l'agresseur pour se dégager de la saisie. Se relever et frapper. Si l'agresseur ne relâche pas sa saisie, passer par dessus et frapper.
- b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est sur le côté (position en croix) plaqué sur lui :
 1. Avant la saisie : contrôle du bras et de la tête, pivot des jambes vers l'agresseur et coup de pied au visage ou ciseau. Se relever.

2. Passer le bras libre sous le bras de l'agresseur, pontage, pivot du corps en direction de l'agresseur et se relever ou saisie des jambes avec poussée pour le renverser puis se relever.
3. Pontage et pivot du corps en direction de l'agresseur tout en poussant sa tête avec le bras libre. Profiter de l'espace ainsi créé pour passer l'autre bras sous le ventre de l'agresseur et pivoter le corps aussitôt dans l'autre sens pour sortir de la position. Se relever et frapper.

UV 6 - ARMES BLANCHES

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

Défenses contre attaque circulaire en aller-retour de type rasoir :

- a) Avant l'attaque, possibilité de jeter un objet léger en direction de l'agresseur et suivre aussitôt en contre-attaques. Cette technique peut être efficace contre tout type d'agression au couteau.
- b) Esquive et coup de pied circulaire ou de côté (comme contre coup de couteau en piqué).
- c) Esquive du buste vers l'arrière et :
 1. Parade des deux avant-bras, contrôle du bras armé avec le bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
 2. Parade des deux avant-bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 3. Parade et contrôle de l'avant-bras gauche, contre du droit simultanément. Désarmement.
 4. Parade de l'avant-bras droit et contre simultanément du gauche, puis contrôle du bras armé avec l'avant-bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
- d) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE BÂTON

- e) Défenses contre coup de bâton de haut en bas :
 1. Attaque à une main angle ouvert : bond en avant à l'intérieur avec une parade extérieure en piqué du bras face au bâton tout en se penchant vers l'avant et en donnant un coup de poing direct simultanément. Contre-attaques et désarmement.
 2. Attaque sur l'axe central à une main (angle fermé) ou à deux mains : bond en avant et parade extérieure en piqué tout en se penchant vers l'avant. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.
- f) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers au dessus de la ceinture : bond en avant avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut, prise du bras et contre-attaque.
- g) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers visant les jambes : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée et contre-attaque.

UV 7 - COMBAT

- a) Combat à distance de corps à corps : coups de têtes, de coudes, de genoux, doigts dans les yeux, projections, balayages, clés, morsure.
 - b) 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 ou 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