

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

### **UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE**

#### **COUPS DONNÉS SANS APPELS**

- a) Coup du tranchant extérieur de la main et de l'avant bras.
- b) Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) :
  - 1. Avec le tranchant intérieur.
  - 2. Avec le tranchant extérieur.
- c) Coup de pied direct sauté en ciseau.

#### **DÉFENSES**

- d) Contre coup de pied direct :
  - 1. Saut de côté et coup de poing simultané.
  - 2. Coup de pied direct aux parties génitales en venant sur le côté intérieur et de face de l'agresseur. Le coup de pied est donné avec la jambe droite si le déplacement est à droite et vice versa.

### **UV 2 - SAISIES**

- a) Dégagements de prises de cheveux :
  - 1. Contre une saisie de face sans tirer : bond en arrière en frappant sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct aux parties génitales, torsion du poignet en se penchant vers l'avant, déplacement vers l'arrière et attaque en fonction. Variante après le coup de pied aux parties, torsion du poignet du partenaire sur le côté et amenée au sol en clé de coude ou d'épaule.
  - 2. Contre une saisie de face en tirant : bond en avant avec un avant-bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales.
  - 3. Contre une saisie de côté en tirant : avancée d'un bond en direction de l'agresseur, attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage.
  - 4. Contre une saisie de côté avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et attaque de l'autre main aux parties génitales.
  - 5. Contre une saisie de dos en tirant : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et attaque de l'autre main aux parties génitales.
- b) Dégagements d'étreinte avant :
  - 1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques. Possibilité de crier dans l'oreille ou de mordre au cou.
  - 2. Contre une étreinte ouverte (bras libres) :
    - a. Poussée du nez ou des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.
    - b. Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'oeil et effectuer un mouvement de levier sur le menton.
  - 3. Contre une étreinte ouverte basse :
    - a. Contre-attaque avec coups portés comme coups de coude (sur la nuque) et coups de genou (aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.
    - b. Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'oeil en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'agresseur, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.
  - 4. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de genou, dégager la main puis attaque en contre.

- c) Dégagement d'étreinte de côté :
  1. Retrait du bassin et frappe de la paume de la main la plus éloignée de l'agresseur aux parties génitales.
  2. Contre une étreinte de côté soulevée : coup de talon aux parties de la jambe la plus éloignée. Si la saisie est de 3/4 face, crocheter la jambe en arrière, dégager la main éloignée et attaquer les yeux.
- d) Dégagement d'étreinte arrière :
  1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'agresseur, dégagement des bras et coup de coude arrière.
  2. Contre une étreinte ouverte (bras libres) : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coude au visage, coup de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.
  3. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties génitales, dégagement d'un bras et attaques.
- e) Clés de poignet :
  1. La main de l'agresseur est fermée : saisie du poignet et du dos de la main, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.
  2. La main de l'agresseur est ouverte : saisie avec les pouces sur le dos de la main et les doigts sur la paume, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.
  3. En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

### UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant plombée : distance, hauteur.
- b) Roulade sur le côté.

### UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE

#### **COUPS**

- a) Swing.
- b) Coup du tranchant extérieur de la main et de l'avant-bras.
- c) Coups de pied :
  1. Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) :
    - a. Avec le tranchant extérieur.
    - b. Avec le tranchant intérieur.
  2. Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).
  3. Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.
  4. Coup de pied direct sauté en ciseau.
  5. Coups de pied retournés :
    - a. Uppercut
    - b. Direct
    - c. De côté
    - d. Circulaire
    - e. Gifle.

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

- d) Contre coup de poing direct au visage du bras droit (arrière) :
  1. Défense intérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing.
  2. Défense extérieure de l'avant-bras gauche en glissant sous le bras de l'adversaire. Même principe.

- e) Contre coups de poing directs gauche / droit enchaînés au visage :
  1. Deux défenses intérieures avec la paume et contre attaque du poing ou du pied.
  2. Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.
- f) Contre coup de poing bas :
  1. Défense en blocage dur.
  2. Défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire la paume du défenseur tournée vers l'extérieur.

### **DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED**

- g) Contre un coup de pied direct au corps :
  1. Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied aux parties génitales.
  2. Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière.

## UV 5 - SOL

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :
  1. Renversement en ciseaux si l'agresseur à son poids vers l'avant ou avec saisie de la nuque en plaquant le genou sur le sternum de l'agresseur, transfert de son poids vers l'avant.
  2. L'agresseur étrangle le défenseur avec son avant bras : le repousser avec les jambes et le ramener en contrôle « bras-tête », renversement ou passage dans son dos.
- b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) et l'étrangle avec son avant-bras : blocage du bras et pontage.
- c) Dégagement étranglement au sol, l'agresseur est sur le côté :
  1. Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant l'autre main et introduction du genou. Coup porté à la tête de l'autre jambe. Se relever.
  2. Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé de coude ou coup de talon. Se relever.
  3. Si l'agresseur parvient à résister après l'enroulement de la jambe, le faire tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé de coude. Se relever.

## UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Utilisation du couteau. Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en rasoir.
- b) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'adversaire et **désarmement**.
- c) Défenses contre attaques au couteau de bas en haut : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques et **désarmement**.
- d) Défenses contre attaque au couteau en piqué :
  1. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle. Il est préférable d'utiliser la jambe opposée à la main armée de l'agresseur.
  2. Coup de pied direct au menton ou au corps en se déplaçant simultanément sur le côté intérieur de l'agresseur. **La suite** selon la situation et le besoin.
  3. Esquive du buste sur le côté en avançant et coup de pied circulaire / de côté.
  4. Défense intérieure de l'avant-bras gauche (contre une attaque de la main droite) en parade glissée ou en déviant, coup de poing direct du droit, enchaînement de frappes avec contrôle du bras armé et désarmement.
  5. Défense intérieure de l'avant-bras droit (contre une attaque de la main droite), changement de main, saisie du bras armé, attaque de l'autre et désarmement.

## 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.