



CEINTURE NOIRE 4^E DAN FEKAMT KRAV-MAGA



UV 1 TECHNIQUES DE BASE

Avec partenaire, depuis les 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. Vous vous déplacez autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles, en variant les distances de départ.

Enchaînements des techniques d'attaques de pieds, poings, coudes ...

Vous devez savoir enchaîner 2 à 5 techniques à différents rythmes (déconnecté, naturel, cassé, très cassé, simultané) et en fluidité totale. Variez les enchaînements en compliquant les techniques.

Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu.

Minimum 1/3 des techniques sont effectuées avec les membres inférieurs.

Vous effectuerez au moins 3 coups de pied arrêtés jambe tendue 2 secondes (si possible niveau visage).

Durée : 1min

EXERCICE DE CONTRÔLE

Suite à une saisie du partenaire, vous effectuez une clé de poignet, doigt, coude, épaule, en amenant au sol et contrôle.

Durée : 30 sec

UV 2 SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou... Déplacements différents (différents directions : sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière / différents types : pas chassé, pas glissé...), chutes, esquives...

Toutes les techniques sont effectuées avec justesse.

Vous effectuerez au minimum 16 coups de pieds variés, dont 4 en contraction arrêté jambe tendue 3 secondes minimum et 3 coups de pieds sautés.

Minimum 4 chutes différentes.

Durée : 4min

Adapté pour les + de 50 ans : 3mn

UV 3 DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING

Vous devez varier vos défenses, montrant un timing différent (« presque-ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...).

Vous effectuez au minimum 3 contre-attaques. 2 sorties obligatoires en projections et 2 en clés d'immobilisation.

Attaques annoncées à l'avance (en attendant 2 sec minimum avant l'attaque, ordre non imposé), en garde semi-passive ou de combat ou passive, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras arrière
- crochet au visage bras avant et arrière
- crochet au corps bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière
- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière
- coup de pied de côté niveau bas avant et arrière
- coup de pied de côté niveau corps avant et arrière

Possibilité d'attaquer parfois en coup de pied au visage à la place du corps et d'effectuer d'autres attaques que celles énoncées ci-dessus.

☒ Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 8 attaques différentes.

UV4. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET DÉFENSES AU SOL

Contre 3 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.

Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif.

Départ debout position passive. Puis position assise, ou allongé sur le dos ou sur le ventre (à la demande du jury).

Entre chaque attaque, pas de temps mort, tout en attendant la fin de l'enchaînement précédent.

Durée : 30sec.

Puis, sans pause, même exercice avec les yeux fermés au départ, avec 1 à 2sec entre chaque attaque.

Durée : 30sec

Puis, sans pause, même exercice avec les yeux fermés durant tout l'exercice, avec 1 à 2sec entre chaque attaque.

Durée : 30sec

UV 5. TECHNIQUES AVEC ARME/DIVERS

UV5a.

Défense contre 2 attaquants armés et 1 avec pao.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : 1 attaquant a un couteau (attaque et non menace) ; l'autre attaquant a un bâton.

Durée : 1 mn

UV5b.

Pistolet : 4 menaces parmi toutes les menaces possibles debout ou assis (à la demande du jury), statique et en mouvement.

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout ou assis ou allongé (à la demande du jury). Menace statique ou en poussant. Avec ou sans saisie de vêtements. Si le couteau n'est pas tombé, vous terminez par un désarmement de différentes façons.

Durée : 1 mn

UV 6. COMBAT

UV6a.

Combat souple et technique contre 2 attaquants. Avec mitaines type « MMA »

Vous devez savoir enchaîner différentes techniques, aussi bien dans le panel des techniques « pieds-poings » sportif, que dans celui du krav-maga. Vous pouvez donc inclure des saisies, étranglements, projections, des immobilisations, des clés etc. L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées.

Durée : 2 mn30.

UV6b

Combat dur en respectant les règles énoncées par le jury. Avec gants de boxe, mini 12oz.

Durée : 2 rounds de 3 min, avec 30 sec de repos entre chaque.