

Programme Kids CEINTURE BLANCHE-JAUNE de Krav Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant.
- b) 9 coups de coudes
 - 1. De face : circulaire, remontant (uppercut), descendant.
 - 2. De côté : latéral, circulaire (bras opposé), remontant.
 - 3. Arrière : circulaire, direct au corps, en remontant.
- c) Coups de pieds et de genoux. Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps.
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.

DÉFENSES

- d) 360° et 360° avec contre simultané.
- e) Contre un coup de poing direct au visage:
 - 1. Défense intérieure de la paume.
 - 2. Contre simultané :
 - contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- f) Contre un coup de pied direct bas :
 - 1. Blocage avec le pied, talon à l'intérieur.
 - 2. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied talon à l'extérieur.

UV 2 - SAISIES

- a) Dégagement d'étranglement de face :
 - 1. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
 - 2. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
 - 3. Crochetage des mains et coup de genou.
- b) Dégagement d'étranglement de côté.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant, épaule droite.
- b) Roulade arrière, épaule gauche.
- c) Chute avant amortie en souplesse.
- e) Chute arrière amortie.

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

BASES

- a) Position de garde générale
- b) Déplacements toutes directions.

COUPS

- c) Coups de poings :
 - 1. Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
 - 2. Coups de poing directs au corps en attaque.
 - 3. Coups de poing directs au corps en défense.
- d) Coups de pied et de genou :
 - 1. Coup de genou direct
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
- e) Shadow

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- f) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :
 - contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- g) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite :
 - 1. Défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant
 - 2. Blocage du pied avant (talon à l'extérieur)
 - 3. Blocage du pied arrière (talon à l'intérieur).

UV 5 - SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

- a) Mouvements de base au sol.
 - 1. Pontage.
 - 2. Langouste.
- b) Défenses contre un agresseur debout.
 - 1. Position de défense au sol sur le dos.
 - 2. Agresseur en mouvement : déplacements sur le dos.
 - 3. Se relever.

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense ou comme boucliers. Consignes de sécurité élémentaires.