

Kids - Programme CEINTURE JAUNE de Krav Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de tête.
- b) Crochet.
- c) Coups du marteau lorsque l'agresseur est sur le côté.
- d) Coup de pied direct arrière.

DÉFENSES

- e) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.
- f) Contre un low-kick :
 - 1. Blocage avec le tibia.
 - 2. Coup de pied direct au bas-ventre.
- g) Contre un coup de pied circulaire au corps : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct au bas-ventre.

UV 2 - SAISIES

- a) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (oeil, nez, cheveux, commissure des lèvres) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
- b) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main/coude au bas-ventre et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant, épaule gauche.
- b) Roulade arrière, épaule droite.
- c) Chute sur le côté amortie.

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

BASES

- a) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

COUPS

- b) Coup de tête.
- c) Coups de coudes :
 - 1. Circulaire.
 - 2. Retombant en diagonale.
 - 3. Remontant (Uppercut).
 - 4. Direct en avançant, avant-bras vertical.
 - 5. Descendant.
- d) Coups de poings :
 - 1. Coups directs de poing, de paume et en pique en se déplaçant : en avant, en arrière, sur les côtés.

2. Enchaînement simple de deux coups de poing.
 3. Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
- e) Coups du marteau.
 f) Coup de pied direct arrière
 g) Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
 h) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
 i) Shadow

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- j) Défense vers le bas :
1. Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
 2. Contre un direct du bras gauche (avant) : parade intérieure de la paume droite et contre du gauche simultanément en abaissant de la main droite la gauche de l'attaquant.
- k) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
 l) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- m) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
 n) Contre low-kick :
1. Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe.
 2. Blocage avec le tibia.
 3. Retrait de la jambe avant.
 4. Coup de pied direct de la jambe avant au bas-ventre contre un low-kick de la jambe arrière.
- o) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied au bas-ventre.

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

- a) Techniques dans la garde.
1. Le défenseur est entre les jambes de l'agresseur qui est sur le dos: apprentissage de la position, stabiliser, frapper et se relever.
 2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes.
 - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
 - b. Contrôle de la tête. Doigt dans l'oeil.
 - c. Se dégager en langouste puis en mettant un pied contre la hanche de l'agresseur et donner un coup de pied au visage de l'autre jambe. Se relever.
- b) Techniques en position montée.
1. Le défenseur est à cheval sur l'agresseur qui est sur le dos. Apprentissage de la position, stabiliser, frapper et se relever.
 2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est à cheval sur lui.
 - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
 - b. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou).

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : coup de pied direct aux parties génitales.