

# Kids - Programme CEINTURE ORANGE-VERTE de Krav Maga

## UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

### COUPS DONNÉS SANS APPEL

- 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.

### DÉFENSES

- c) Contre coups de pieds directs : se décaler sur le côté intérieur et de face de l'agresseur et donner un coup de pied direct dans le déplacement. 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 en tirant : bond en avant avec un avant-bras en protection et contre-attaque de la paume de l'autre main au ventre.
  - 2. 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 contre-attaque de l'autre main au ventre.
  - 3. Contre une saisie de dos en tirant : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et contre-attaque de l'autre main au ventre.
- b) Dégagements d'étreinte avant :
  - 1. 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'œil et effectuer un mouvement de levier sur le menton.
  - 2. Contre une étreinte ouverte basse : tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'œil en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'agresseur, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.
  - 3. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de genou, dégager la main puis attaque en contre.
- c) Dégagement d'étreinte de côté : retrait du bassin et frappe de la paume de la main la plus éloignée de l'agresseur aux parties génitales.
- d) Dégagement d'étreinte arrière ouverte (bras libres) : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coude au visage, coups de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied direct.

## UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Roulade sur le côté.
- b) Roulade avant épaules droite et gauche

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

### **COUPS**

- a) Coup du tranchant extérieur de la main et de l'avant-bras.
- b) 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).

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

- c) 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'agresseur 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.
- d) Contre coup de poing bas : défense en blocage dur.

### **DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED**

- e) Contre un coup de pied direct au corps : se décaler sur le côté intérieur et de face de l'agresseur et donner un coup de pied direct de la jambe avant.

### **CLES DE POIGNET**

- f) La main de l'agresseur est fermée : saisie du poignet et du poing, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.
- g) 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.

## **UV 5 - SOL**

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) : dégagement d'étranglement à deux mains.
  - 1. Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux.
  - 2. Crochetage vers les bas des mains qui étranglent, pontage et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre et se relever.
  - 3. Le poids du corps de l'agresseur est placé sur le cou du défenseur, les bras sont tendus : coup porté sous les coudes, pontage et projection en diagonale. Attaques en contre et se relever.
  - 4. Les deux têtes sont rapprochées :
    - a. Crochetage de l'une des mains qui étrangle et poussée d'un doigt de l'autre main dans l'œil de l'agresseur (ou avec la main sur la hanche si l'œil n'est pas atteignable). Pontage du côté de la main contrôlée.
    - b. Crochetage de l'une des mains qui étrangle et frappe de l'autre avant-bras sur la nuque. Pontage du côté de la tête de l'agresseur.

## **UV 6 - ARMES BLANCHES**

- a) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'agresseur et désarmement.
- b) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques et désarmement.