

Kids - Programme CEINTURE ORANGE de Krav Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

a) Coups de pieds en pas glissés : direct, circulaire et de côté.

DÉFENSES

b) Contre un coup de pied direct au corps : défense en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé.

c) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense des deux avant-bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.

UV 2 - SAISIES

a) Dégagement d'étranglement avant poussé : retrait d'un pas en levant un bras.

b) Dégagement d'une guillotine : saisie de l'avant-bras et coup de paume aux parties génitales. Possibilité de placer l'épaule.

c) Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras :

1. Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras, coup de genou et contrôle de l'adversaire en clé au sol.

2. Même étranglement et tout le poids vient sur le haut et en avant : projection immédiate.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

a) Chute arrière en hauteur.

b) Chute sur le côté en hauteur.

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

COUPS

a) Coups de poing :

1. Coup direct avec le poing retourné.

2. Coup de poing retourné en marteau, avec l'avant-bras ou le coude, selon la distance.

b) Coups de pied en glissant sur le pied de la jambe d'appui : direct, circulaire et de côté.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

c) Contre coups de poing direct au visage :

1. Défense contre un direct du gauche : Défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.

2. Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit :

a. Le pouce à l'extérieur.

b. Le dos de la main à l'extérieur.

c. L'auriculaire à l'extérieur.

d. Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque (pouce à l'extérieur, dos de la main à l'extérieur, paume à l'extérieur).

e. L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- d) Contre un coup de pied direct au corps : défense extérieure la paume tournée vers l'extérieur en se déplaçant et en attaquant en contre.
- e) Contre un coup de pied circulaire au corps :
 - 1. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales et dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire.
 - 2. Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.

ESQUIVES ET CONTRES

- f) Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche / droit simultané.

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

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) : Position de garde au sol en se positionnant de côté, genou en diagonale sur le sternum de l'agresseur :
 - 1. Possibilité de le renverser en ciseau.
 - 2. Si l'agresseur recule : pied contre la hanche et coup de pied au visage.
- b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :
 - 1. Si le pontage ne fonctionne pas, reprise dans la garde : langouste en se positionnant sur le côté et se relever dès que possible.
 - 2. Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets ne touchent le sol) : pontage (possibilité de projection en baissant les mains ou de clé' de poignet).

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'agresseur. Pas de désarmement.
 - 2. Coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.
- b) Défenses contre attaques au couteau de bas en haut :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques avec contrôle du bras armé. Pas de désarmement.
 - 2. Coup de pied direct au corps ou au menton avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.