

Kids - Programme CEINTURE VERTE de Krav Maga

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

a) Coup de pied direct sauté en ciseau.

DÉFENSES

b) Contre coups de pieds directs : saut de côté et coup de poing simultané. Le coup de poing est donné avec le bras droit si le déplacement est à droite et vice versa.

UV 2 - SAISIES

a) Dégagements de prises de cheveux :

1. Contre une saisie de face sans tirer : bond en arrière en frappant sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct, torsion du poignet en se penchant vers l'avant, déplacement vers l'arrière et contre-attaque en fonction. Variante après le coup de pied, torsion du poignet du partenaire sur le côté et clé de coude ou d'épaule avec possibilité d'amener au sol.
2. Contre une saisie de côté en tirant : avancée d'un bond en direction de l'agresseur, un avant-bras en protection et contre-attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage ou au buste.

b) Dégagements d'étreinte avant :

1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou, dégagement d'un bras et contre-attaques. Possibilité de crier dans l'oreille ou de mordre au cou.
2. Contre une étreinte ouverte basse :
 - a. Contre-attaque avec coups portés comme coup de coude et coup de genou. Contrôle absolu des coups.
 - b. Défenses contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol : placer l'avant-bras sur son menton et effectuer une clé de nuque en rotation ; possibilité de mettre aussi les doigts dans les yeux.

c) Dégagement d'étreinte de côté soulevée : coup de talon aux parties de la jambe la plus éloignée. Si la saisie est de 3/4 face, crocheter la jambe en arrière, dégager la main éloignée et attaquer les yeux.

d) Dégagement d'étreinte arrière :

1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : coups de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'agresseur, dégagement des bras et coup de coude arrière.
2. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de pied uppercut, dégagement d'un bras et contre-attaques.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

a) Roulade avant plombée : distance, hauteur.

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

COUPS

a) Swing.

b) Coups de pied :

1. Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.
2. Coup de pied direct sauté en ciseau.

3. Coups de pied retournés :
 - a. Uppercut.
 - b. Direct.
 - c. De côté.
 - d. Circulaire.
 - e. Gifle.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- c) Contre coup de poing direct au visage du bras droit (arrière) :
 1. Défense intérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'agresseur. Fin de la défense en portant un coup de poing.
 2. Défense extérieure de l'avant-bras gauche en glissant sous le bras de l'agresseur. Même principe.
- d) Contre coup de poing bas : défense extérieure en chassant le bras de l'agresseur, la paume du défenseur tournée vers l'extérieur.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- e) Contre un coup de pied direct au corps : saut de côté et coup de poing simultané du bras avant, coup de pied direct jambe arrière.

CLES DE POIGNET

- f) En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

UV 5 - SOL :

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) et plaque sa tête sur le ventre du défenseur : pousser sa tête vers le bas en faisant un mouvement de langouste, coup de coude et se relever.
- b) Position en croix :
 1. Apprentissage de la position en croix. Le défenseur est allongé sur l'agresseur à 90°. Le genou côté hanche est fléchi et plus haut que la ceinture de l'agresseur. Frapper et se relever.
 2. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur prend la position en croix : doigts dans les yeux et / ou morsure. Possibilité de pontage puis langouste et reprise dans la garde. Se relever.

UV 6 - ARMES BLANCHES

- a) Utilisation du couteau. Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en rasoir.
- b) Défenses contre des attaques au couteau en piqué :
 1. Coup de pied direct au buste ou à l'aisselle. Il est préférable d'utiliser la jambe opposée à la main armée de l'agresseur.
 2. Coup de pied direct au menton ou au buste en se déplaçant simultanément sur le côté intérieur de l'agresseur. La suite selon la situation et le besoin.
 3. Esquive du buste sur le côté en avançant et coup de pied circulaire / de côté.
 4. Défense intérieure de l'avant-bras gauche (contre une attaque de la main droite) en parade glissée ou en déviant, coup de poing direct du droit, enchaînement de frappes avec contrôle du bras armé et désarmement.
 5. Défense intérieure de l'avant-bras droit (contre une attaque de la main droite), changement de main, saisie du bras armé, attaque de l'autre et désarmement.