



KRAV MAGA ENKM

PROGRAMME : Ceinture BLEUE

UV1 : CHUTES / PROJECTIONS

a. CHUTES

- Chute avant amortie avec les avant bras

b. PROJECTIONS

- Fauchage de la jambe et projection vers l'arrière.
- Projection avec saisie de la tête (suite à une manchette sur la nuque).
- Projection avec saisie de la tête (suite à une manchette sur la nuque) + fauchage de la jambe.
- Projection de hanche.
- Projection dépaule.

UV2 : DIFFERENTS COUPS

a. POINGS

- Coups portés avec les avants bras.

b. PIEDS

- Coups de pied retourné de côté.
- Coups de pied de haut en bas (marteau)
- Fauchage en coup de pied circulaire jambe arrière sur la jambe avant de l'adversaire.
- Fauchage en coup de pied avant sur la jambe avant de l'adversaire (avancé en pas chassé).
- Fauchage en retourné circulaire bas. (position basse)
- Fauchage en retourné circulaire bas. (position haute)

UV3 : PARADES CONTRE POINGS / PIEDS

a. POINGS

- Parade + contre : attaque en venant de côté, l'adversaire donne une droite en venant de la droite et une gauche en venant de la gauche (défenseur : position neutre).

b. PIEDS

- Parade + contre : attaque en coup de pied de coté :
Déplacement arrière (parade extérieure).
Déplacement sur les coté (parade extérieure).
Parade avec l'avant bras avant.
- Parade + contre : attaque en coup de pied circulaire moyen/haut :
Défense en croix des deux bras.



PROGRAMME : Ceinture BLEUE

- Parade + contre : attaque en coup de pied circulaire haut :
Parade de l'avant bras déséquilibre en soulevant la jambe qui attaque.
- Parade + contre : attaque en coup de pied circulaire retourné :
Défense en croix des deux bras.
Parade jambe avant au début de l'attaque sur l'arrière cuisse de l'adversaire.

UV4 : DEGAGEMENT SAISIES ETRANGLEMENTS

Clé au poignet :

Tiré, poussé avec amené au sol.

A l'aide des pouces : tiré poussé avec amené au sol

A l'aide des avant bras et épaule avec amené au sol

UV5 : ARMES

a. COUTEAU

Défenses contre attaques au couteau + amené au sol. Toutes les attaques peuvent se faire de la main gauche ou droite.

- sur une longue distance.
- sur une moyenne distance.
- Sur courte distance :
 - o **Piqué** (esquive + circulaire aux parties génitales)
 - o **Piqué** parade avant bras glissée (garde identique) courte distance.
 - o **Piqué** parade avant bras (garde contraire) courte distance.
 - o **De haut en bas** : parade de l'avant bras
 - o **De Bas en haut** : parade avant bras du même coté + coté opposé.

b. BATON

Toutes les attaques peuvent se faire de la main gauche ou droite.

- **Attaque de haut en bas**. Défense du bras qui est du même côté de la main qui attaque en pointe dirigée vers le haut puis contre et désarmement.
- **Attaque sur le coté**. Défense en croix des deux bras et coup de coude puis genou et désarmement
- **Attaque en bas**. Défense du tibia du même côté que la main qui attaque puis enchainement puis désarmement.

UV6 : DEGAGEMENT SAISIE VETEMENT

- Dégagement contre prise à **une** main :
 - o Contre attaque pied poing.



KRAV MAGA ENKM

PROGRAMME : Ceinture BLEUE

- Retrait d'un pas et abaissement rapide du bras vers l'intérieur. Clé du coude possible
 - Retrait d'un pas et abaissement rapide du bras vers l'extérieur. Clé du coude possible
 - Clé de pouce sur la main qui saisie.
 - Dégagement contre une saisie arrière.
- Dégagement contre prise à **deux** mains :
- Retrait d'un pas en se retournant et contre attaque en coup du marteau.
 - Retrait d'un pas en se retournant et contre attaque saisie du bras et en clé.

UV7 : COMBATS

2x2 mn avec 30 secs de repos.