



PROGRAMME : Ceinture JAUNE

UV1 : CHUTES (travail à gauche et à droite)

- Chute avant amortie.
- Chute arrière amortie.
- Chute sur le côté amortie (gauche et droite).
- Roulade avant épaule droite.
- Roulade arrière épaule gauche.

UV2 : COUPS DE PIEDS (travail à gauche et à droite)

Position en garde.

- Coup de pied direct.
- Coup de pied circulaire.
- Coup de pied de côté.
- Coup de pied direct arrière.
- Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

UV3 : PARADES CONTRE PIEDS (travail à gauche et à droite)

- Contre direct du pied gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre en direct dans un deuxième temps.
- Contre direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct dans un deuxième temps.
- Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct dans un deuxième temps.

UV4 : COUPS DE POINGS (travail à gauche et droite position neutre et garde)

a. DIRECTS.

- Direct du gauche au menton.
- Direct du droit au menton.
- Direct gauche / droite en avançant ou en reculant.
- Direct en attaque en bas - gauche et droite.
- Direct en défense bas - gauche et droite.
- Enchaînement de tous les directs.

b. COUDES.

- De face, horizontaux et verticaux.
- De côté, du gauche et du droit.
- Arrière, au visage et au corps.

c. MARTEAU.



KRAV MAGA ENKM

PROGRAMME : Ceinture JAUNE

- De face, horizontaux et verticaux.
- De côté, du gauche et du droit.
- Arrière, au visage et au corps.

UV5 : PARADES CONTRE POINGS (travail à gauche et à droite)

a. INTERIEURES.

- De la position de face, défense intérieure de la paume.
- Contre un **direct du gauche** : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche.
- Contre un **direct du droit** : défense intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- Contre un coup de poing **direct** du gauche ou du droit au **corps** : parade **intérieure** de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre dans un **deuxième temps**.

b. EXTERIEURES.

- 360° (sans garde) et **défense et attaque simultanément**.

UV6 : PIEDS / POINGS

- Enchaînement simple de **deux coups de poing**.
- Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- Shadow Boxing.

UV7 : ETRANGLEMENTS / SAISIES

a. SAISIES

- saisie de la tête de côté : Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

b. ETRANGLEMENTS.

- **De face** : Crochetage des mains de l'étrangleur et **coup de genou**.
- **De face** : Arrêt de l'agresseur **avant** étranglement. Oter d'une main et **contre-attaque** simultanée de l'autre.
- **Arrière** : Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas.
- **De côté**. Crochetage d'une main (opposée à la position de l'assaillant) et contre simultané de l'autre aux parties puis coup de coude en remontant.