



## PROGRAMME : Ceinture ORANGE

---

### UV1 : CHUTES (travail à gauche et à droite)

- Chute amortie arrière en hauteur.
- Chute arrière, volte-face, réception de face sur les mains.
- Chute sur le côté debout (gauche et droite).
- Roulade avant épaule gauche.
- Roulade arrière épaule droite.

---

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

- Coup de pied uppercut.
- Coup de pied en pas chassé : direct, circulaire, de côté, arrière, revers.
- Coup de pied en pas glissé : direct, circulaire, de côté, revers.

---

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

- DEFENSE INTERIEURE CONTRE COUP DE PIED DE FACE.*
  - POSITION NEUTRE, défense avant-bras (paume dirigée vers l'impact).
  - EN GARDE, défense avec l'avant-bras (gauche contre coup de pied droit et inversement).
- DEFENSE EXTERIEURE CONTRE COUP DE PIED DE FACE.*
  - EN GARDE, défense extérieure avant-bras en pliant le coude (paume dirigée vers l'impact).
  - EN GARDE, défense extérieure en piqué avec le bras ARRIERE.

---

### UV4 : COUPS DE POINGS (travail à gauche et à droite)

- Crochet du gauche à différentes distances et niveaux.
- Uppercut.
- Coup de poing revers retourné (spining back fist).

---

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

- DEFENSE INTERIEURE CONTRE COUP DE POING DE FACE.*
  - Défense paume gauche contre droite riposte en abaissant le bras attaquant.
  - Défense avant-bras gauche contre droite riposte simultanée du droit.
  - Défense paume gauche contre droite riposte non simultanée avec la gauche.



# KRAV MAGA ENKM

## PROGRAMME : Ceinture ORANGE

### *b. DEFENSE EXTERIEURE CONTRE COUP DE POING DE FACE.*

- contre **crochet**, parade de l'avant-bras sur avant-bras attaquant et **contre simultané** (la tête est enfoncée dans les épaules en protection).
- Contre **direct du droit**.
  - o le **pouce** à l'extérieur.
  - o le **dos de la main** à l'extérieur.
  - o l'**annulaire** à l'extérieur.
  - o Bras levé en **diagonal** (style parade bâton).
  - o Avant-bras levé au-dessus de la tête.

---

### UV6 : PIEDS / POINGS

- **Esquives** et **contres** sur attaque de l'agresseur en **déplacement**.
- **Déplacement** dans des **directions différentes** pour sortir et esquiver les coups en **cassant la distance et en changeant de direction**.
- **Esquive** du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
- **Esquive** du buste sur les côtés et **contre** du gauche/ du droit **simultané**.

---

### UV7 : ETRANGLEMENTS ET SAISIES

#### *a. SAISIES.*

- Dégagements des **prises de mains** : Différentes saisies, avec **une main/ deux mains**.

#### *b. ETRANGLEMENTS.*

- Dégagement d'**étranglement avant** : retrait d'un pas en **levant un bras**.  
Défense
- Dégagement d'**étranglement arrière** : avancée d'un pas en **levant un bras**.
- Dégagement d'**étranglement arrière (avant-bras)** : **crochetage** des mains vers le bas, demi - tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.