



# KRAV MAGA ENKM

## PROGRAMME : Ceinture VERTE

---

### UV1 : CHUTES

- Roulade **plombée** (saut par-dessus un obstacle)
- Roulade de **côté**
- Roulade de **Judo**

---

### UV2 : COUPS DE PIEDS

- **Gifle** intérieur / extérieur
- **Revers**, coup de pied porté avec le **talon**
- Retrait sur coup de pied **direct arrière**
- Sauté en **ciseau**
- **Retourné** : coté, circulaire, arrière, uppercut

---

### UV3 : PARADES CONTRE POINGS / PIEDS

#### *a. POINGS*

- Parade glissée **sous le bras** qui attaque.
- Parade glissée **sur le bras** qui attaque.
- Parade contre coup de poing bas (défense dure)
- Parade contre coup de poing bas (défense extérieure)

#### *b. POINGS : PARADES CONTRE ENCHAINEMENTS DIRECTS*

- **retrait** du buste vers l'arrière et **défense vers le bas**.
- double défense (**même bras**).

#### *c. PIEDS : DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DIRECT*

- **POSITION NEUTRE**, défense intérieure basse de l'avant-bras (poing fermé).
- **EN GARDE**, saut de coté et coup de poing simultané.

#### *d. PIEDS : PARADES CONTRE COUP DE PIED CIRCULAIRE HAUT*

- Défense **avant bras** + coup de **pied direct jambe avant** aux parties (contre un coup de pied **avant / arrière**)
- Même parade en avançant le **côté opposé** riposte en coup de poing.
- Défense des **2 avant-bras**.

---

### UV4 : DEGAGEMENT SAISIES ETRANGELEMENTS

#### *a. DEBOUT*

1. *Prises saisies avant* :



## PROGRAMME : Ceinture VERTE

- Ouverte (**mains non prises**) tête de face. **Double claque** sur les oreilles puis amené au sol avec **les deux pouces** dans les yeux.
- Ouverte (**mains non prises**) tête de côté, **manchette** du côté nuque puis saisie au niveau de l'œil et amené au sol en **clé de cou**.
- Fermée (**mains prises**), **pression des parties** avec les pouces (mains paume a paume) on **recule la hanche** puis retour en coup de **genou**.
- Ouverte / Fermée en soulevant **crochetage** d'une jambe puis **coup aux parties**.

### 2. *Prises saisies arrière :*

- Fermée (**mains prises**) : bascule de la hanche d'un côté et frappe **simultanée** avec la paume du bras opposé, **aux parties** (enchaînement à faire 3 fois), puis frappe du **talon sur le tibia** suivi de **l'écrasement du pied opposé** avec le talon.
- Ouvertes (**mains non prises**) : transfert du poids de corps vers l'**avant** puis **3 coups de coude** au visage suivi d'**un coup sur la main** de l'adversaire et **saisie d'un ou plusieurs doigts** avec l'autre main, retournement puis **clé de doigt**.
- Prises **arrières ouvertes / fermées** en soulevant, **crochetage** d'une jambe puis frappe aux parties.

### 3. *Cheveux :*

- de face **sur place**, **écrasement** de la main qui saisit avec les **2 mains**, **saut arrière** simultanément, puis retour en **coup de pied direct** aux parties et amené au sol en **clef de poignet**.
- côté, **coup de coude au visage** et **coup aux parties simultanément** avec la paume de la main.
- côté opposé, **même technique** en suivant l'adversaire.
- arrière **même technique** en suivant l'adversaire.

## 2. AU SOL

### 1. *Prises de mains*

- Tire les bras vers le bas **AVANT** le plaquage des mains au sol, **pontage à gauche ou à droite** simultanément.
- Rapprochement des 2 mains **APRES** le plaquage des mains au sol, **saisie du poignet** de l'adversaire et sortie en clef.

### 2. *Etranglements*

- 1 main **dégrafe** + **contre simultanément** sortie en pied / poing.
- 2 mains **dégrafent** + **pontage** à gauche ou à droite simultanément.
- Coup sur **les coudes** (au cas où tout le poids est en avant) + **pontage** à gauche ou à droite simultanément.
- les 2 têtes sont **collées**, 1 main **dégrafe** autre saisie l'œil. Sortie en se retournant.



# **KRAV MAGA ENKM**

## **PROGRAMME : Ceinture VERTE**

---

### **UV5 : DEGAGEMENT SAISIES PAR 2 PERSONNES**

- saisie des bras, sortie en **coup de pied de côté** sur l'un et en **dégagement de clef** sur l'autre.
- saisie des bras + une troisième personne attaque de face, **même technique** en ajoutant un **coup de pied de face**.

---

### **UV6 : COMBATS**

2x2 mn avec 30 sec de repos.