

Passage de grade 2^{ème} Darga de Krav-Maga -Détails du programme-

UV 1- Techniques de base (avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

- a) Depuis une position neutre, enchaînement de 2 coups de poing/ paumes/ doigts tendus directs suivis **en se rapprochant** de deux coups de coude. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied direct 2 coups de poing direct/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Ex. : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Depuis une position neutre, poing direct/ paume/ doigts tendus suivi d'un autre direct coup de poing/paume...., puis de deux coups de poing en crochet en raccourcissant la distance en terminant par un coup de pied direct.
Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct gauche.

UV 2 – Enchaînement codifié (3 minutes)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Shadow boxing : Déplacements, esquives et enchaînement pied poings variés.

Durant tout le shadow les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques dans l'ordre suivant :

Entre ces techniques le shadow est improvisé. Au moins une fois déplacements avant, arrière, sur les côtés simultanément avec un direct du gauche.

Coups de pied gauche après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.

Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.

10 coups de pied gauche minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés.

Coup de pied direct du droit, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle.

Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).

Même technique, on commence par un coup de pied circulaire droit.

Même technique, coup de pied circulaire droit, puis 2^e coup de pied circulaire droit.

Coup de pied arrière retourné/sauté. Le coup est porté avec le dos du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

*Coup de pied arrière retourné/sauté. Le coup est porté avec le talon **du pied arrière.***

Coup de pied gauche en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow boxing tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 20 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements variés.

UV 3 – Travail avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Depuis la position de garde, avec partenaire, toutes ces défenses sont des parades contres, saisies et amenés au sol.

- a) *Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus gauche/ droit.*
- b) *Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.*
- c) *Contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.*
- d) *Contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.*
- e) *Contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.*

Les amenés au sol doivent être effectués de la manière la plus logique et la moins en force possible.

UV 4 - Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- a) *Défenses contre tous les coups de pied bas, enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.*
- b) *Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amenée au sol.*
- c) *Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau, et désarmement.*

UV 5 - Epreuve technique avec ou sans arme.

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- a) *Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. Dans l'exercice désarmement de l'un des attaquants et utilisation de l'arme pour se protéger.*
- b) *Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre arme de poing et couteau. Les menaces sont statiques, debout et en mouvement.*
- c) *Protection d'un groupe.*
- d) *Utilisation du couteau ou du bâton :*
 - *couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Techniques et combat souple en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton ;*
 - *défenses contre toutes les attaques possibles venant de tous les angles et désarmements après contre-attaques contre un bâton ou un couteau ;*
 - *défenses contre un agresseur effectuant une saisie d'une main, coup de couteau de l'autre ;*
 - *défenses contre un partenaire donnant un coup de poing, de pied suivi d'un coup de couteau.*

UV 6 - Epreuve combat avec ou sans arme.

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- a) *Combat deux fois deux minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple du candidat, de deux minutes contre deux partenaires.*
- b) *5 défenses et ripostes contre un coup non connu à l'avance et amenés au sol.*