

Passage de grade 3^{ème} dan de Krav-Maga -Détails du programme-

UV1 – 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 lors de cette épreuve.

- a) En garde, **directs enchaînés du bras avant, puis arrière** (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du **poing avant** et d'un coup de coude **du bras arrière**, puis d'un coup de pied circulaire gauche.
- b) En garde, **directs enchaînés du bras avant, puis arrière** (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude **du bras avant** et d'un crochet du **poing arrière**, puis d'un coup de pied circulaire droit.

UV2 – Enchaînement codifié (3mn)

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

Shadox boxing : Déplacement, esquives et enchaînements pied poings variés

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

Techniques ans l'ordre suivant. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du gauche.

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

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

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

Avancée en enchaînement de coups de poing direct sur de très courts déplacements.

Coups de pied sautés dans cet ordre.

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 dessus du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon droit.

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

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

Retraits en coups de poing directs sur de très courts déplacements.

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

On ajoute des avancées en droite-gauche sur de très courts déplacements.

Retraits en droite gauches sur de très courts déplacements.

UV3 – 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 défenses contre-attaques, saisies et amenées au sol. Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat, à droite comme à gauche.

- 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.*

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) *Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière et sur les côtés. L'exercice s'effectue les yeux fermés tout au long de ce dernier.*
- b) *Défenses particulières contre un bâton. Attaque en diagonale de haut en bas, l'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.*

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) *Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer une arme de poing.*
- b) *Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing ou d'épaule.*
 - *le partenaire est situé dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement ;*
 - *le candidat est adossé à un mur ou assis sur une chaise. La menace viendra de tous les angles où les défenses sont possibles Le partenaire est plus ou moins loin, à différents niveaux, de face, de côté, en arrière.*
 - *défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.*
- a) *Exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.*
- d) *Exercices de contrôle :*
 - *clés de poignet, clés de doigts ;*
 - *contrôle par derrière, sans conséquences graves pour la personne ;*
 - *contrôle brutal par derrière ;*
 - *contrôle de face en retournant le partenaire ;*
 - *clé de coude et d'épaule en amenant au sol ;*
 - *clé de coude en conduisant l'agresseur arrêté **vers l'arrière ou vers l'avant par le côté.** ;*

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

- e) *Défense d'une tierce personne.*

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) *Exercice de combat souple contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.*
- b) *Combat sans arme 2x2 min. avec 30 s. de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat 1x2 min. avec 2 partenaires.*