



# CEINTURE NOIRE 2<sup>E</sup> DAN FEKAMT KRAV-MAGA



## UV 1 TECHNIQUES DE BASE

Avec partenaire, depuis les 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. Vous vous déplacez autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles, en variant les distances de départ.

Enchaînements des techniques d'attaques de pieds, poings, coudes ...

Vous devez savoir enchaîner 2 à 4 techniques à différents rythmes (déconnecté, naturel, cassé, très cassé, simultané) et en fluidité.

Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu.

Vous effectuerez au moins 1 coup de pied arrêté jambe tendue 1 seconde (si possible niveau visage).

*Durée : 40 sec*

## UV 2 SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou... Déplacements différents (différents directions : sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière / différents types : pas chassé, pas glissé...), chutes, esquives...

Toutes les techniques sont effectuées avec justesse.

Vous effectuerez au minimum 12 coups de pieds variés, dont 3 en contraction arrêté jambe tendue 1 seconde minimum et 1 coup de pied sauté.

Minimum 2 chutes différentes.

*Durée : 3mn*

*Adapté pour les + de 50 ans : 2 mn*

## UV 3 DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING


Les défenses utilisées sont celles vues dans le programme de la ceinture jaune à noire 1<sup>er</sup> dan. Vous devez varier vos défenses, montrant un timing différent (« presque ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...).

Vous effectuez au minimum 3 contre-attaques.

Attaques annoncées à l'avance (en attendant 2 sec minimum avant l'attaque, ordre non imposé), en garde semi-passive ou de combat, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras arrière
- crochet au visage bras avant et arrière
- crochet au corps bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière
- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière
- coup de pied de côté niveau bas avant et arrière
- coup de pied de côté niveau corps avant et arrière

Possibilité d'attaquer parfois en coup de pied au visage à la place du corps.

 Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 4 attaques différentes.

## **UV4. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES**

### **ET DÉFENSES AU SOL**

Contre 3 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).

Pour les attaques au sol, le jury vous précisera d'aller au sol en fin de prestation.

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.

Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif.

Départ debout position passive. Puis position assise, ou allongé sur le dos ou sur le ventre (à la demande du jury).

Entre chaque attaque, pas de temps mort, tout en attendant la fin de l'enchaînement précédent.

*Durée : entre 1 mn à 1mn30.*

## **UV 5. TECHNIQUES AVEC ARME**

### **UV5a.**

Défense contre 2 attaquants armés et 1 avec pao.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : 1 attaquant a un couteau (attaque et non menace) ; l'autre attaquant a un bâton.

*Durée : 1 mn*

### **UV5b.**

Pistolet : 4 menaces parmi toutes les menaces possibles debout, statique

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout. Menace statique ou en poussant. Si le couteau n'est pas tombé, vous terminez par un désarmement de différentes façons.

*Durée : 1 mn*

## **UV 6. COMBAT**

### **UV6a.**

Combat souple et technique contre 2 attaquants. Avec mitaines type « MMA »

Vous devez savoir enchaîner différentes techniques, aussi bien dans le panel des techniques « pieds-poings » sportif, que dans celui du krav-maga. Vous pouvez donc inclure des saisies, étranglements, projections, des immobilisations, des clés etc. L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées, avec contrôle.

*Durée : 2 mn.*

### **UV6b**

Combat dur en respectant les règles énoncées par le jury. Avec gants de boxe, mini 12oz.

*Durée : 2 rounds de 2 min30, avec 30 sec de repos entre chaque.*