

<p>Passage de grade 5^{ème} dan de Krav-Maga -Détails du programme-</p>

UV 1 Techniques de base et Enchaînement codifié

UV1 – (Première épreuve) 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.

- a) *En garde contraire à la garde habituelle, droite-gauche en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing droit et d'un coup de coude gauche, puis d'un coup de pied circulaire **droit**.*
- b) *En garde contraire à la garde habituelle, droite-gauche en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude droit et d'un crochet du poing gauche, puis d'un coup de pied circulaire **gauche**.*

UV1 – (Seconde épreuve) – 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 en garde contraire à la garde habituelle. Déplacements 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 dans l'ordre suivant. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

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

Coups de pied, avancée en pas chassé. Pied droit en avant pour un droitier dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de 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 du droit minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés dans cet ordre.

Coup de pied direct du gauche, 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 gauche pour un droitier.

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

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

Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied **gauche**. Le coup est porté avec le dessus du pied **gauche**, les orteils sont orientés vers le haut.

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

Coups de pied, avancée en pas glissé. Pied droit en avant pour un droitier dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.

En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

UV 2 Travail avec partenaire et Programme imposé

UV 2 – (Première épreuve) Travail avec partenaire

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

Depuis une position neutre toutes les défenses suivantes sont des parade contre-attaques et saisies. Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté mais aussi de l'autre côté.

a) Défenses contre un attaquant armé d'un bâton qui effectuera plusieurs attaques :

- de haut en bas ;
- circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut ;
- circulaire bas.

b) Défenses contre un attaquant armé d'un couteau qui effectuera plusieurs attaques :

- de haut en bas ;
- en piqué tout niveau ;
- croisé niveau haut ;
- de bas en haut.

UV 2 – (Seconde épreuve) Programme imposé

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

Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

UV 3 Epreuve technique et Epreuve combat

UV 3 – (Première épreuve) 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) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire.
- b) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- d) Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.
- e) Travail d'équipe pour maîtriser un individu.
- f) Passage dans une groupe :
 - pour traverser rapidement une foule compacte ;
 - passage dans un groupe en étant armé d'une arme de poing, d'épaule, sans violence.

UV 3 – (Seconde épreuve) 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 2x2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.*
- b) *Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple sans arme, le partenaire est muni d'un couteau.*
- c) *Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.*