



Passage de grade 5e Darga de Krav-Maga - Détails du programme -

UV 1 - Révisions

- a) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme allant de la ceinture jaune à la ceinture noire 4ème Darga. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra connaître assez bien toutes les techniques et leurs principes (notamment les roulades) pour avoir la moyenne à chacune d'entre elles. La durée de cette épreuve sera d'au moins 30 minutes
- b) Le candidat devra réagir à des attaques et menaces surprises : saisies sous tous les angles, attaques pieds poings, attaques couteau, bâton et chaîne, menaces sous tous les angles couteau, pistolet, fusil

UV 2 - Shadow codifié 3 minutes - en garde contraire

Shadow boxing en garde contraire : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du droit.
- Coups de pied droit, avancée en pas chassé : 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.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant (droite pour un droitier) sans reposer la jambe
- Enchaînement de coups de poings directs en avançant sur de très courts déplacements
- Coups de pieds sautés :
 - Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les 2 coups de pied sont portés avec le même pied (pied gauche pour un droitier).
 - Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
 - Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
 - Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut
 - coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.
- Enchaînement de coups de poings directs en reculant sur de très courts déplacements

Dans le Shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le Shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pieds imposés, le candidat devra donner 20 coups de pieds minimum variés.

UV 3 - Défenses contres attaques pieds poings en étant au sol

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 4 - Saisies - Contrôles

- a) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) Travail d'équipe pour maîtriser un individu
- d) Passage dans un groupe :
 - pour traverser rapidement une foule compacte /
 - en étant armé d'une arme de poing, d'épaule, sans violence.

UV 5 - Armes blanches : Bâton / Couteau

- a) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant une fois d'un côté une fois de l'autre côté, pour se retrouver de face par son meilleur côté. Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes : Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas. Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, croisé niveau haut, bas en haut.
- b) **Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau.**
- c) Neutralisation de sentinelle (Roulade tamak / attaque au couteau)

UV 6 - Armes à feu

- a) Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.
- b) Combat souple sans arme, le partenaire dégage une arme de poing

UV 7 - Combat

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés.