



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

[PROGRAMME PASSAGE DE GRADE]

KRAV MAGA FAMA

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Ceintures de couleurs

CEINTURE JAUNE ➤ CEINTURE ORANGE ➤ CEINTURE VERTE ➤ CEINTURE BLEUE ➤ CEINTURE MARRON

Rédigé par Jean-Marc COLOMBERO 4 DAN DEJEPS

Ceinture jaune

UV1 - Chutes et techniques - Acquis ou non acquis

UV1 - Chutes et Techniques - Acquis ou non Acquis

→ Chutes

- ◆ Roulade avant, épaule droite et gauche
- ◆ roulade arrière
- ◆ chute avant amortie en souplesse
- ◆ chute arrière amortie
- ◆ chute sur le côté amorti

→ Position de garde

- ◆ position de garde générale
- ◆ déplacements toutes directions

→ Coups de poing direct

- ◆ Direct du gauche au menton.
- ◆ Direct du droit au menton.
- ◆ Direct gauche droite en avançant ou en reculant.
- ◆ Coup de poing direct en attaque en bas - gauche et droite.
- ◆ Coup de poing direct en défense bas - gauche et droite.
- ◆ Enchaînement de tous les directs.

→ Coups de coude

- ◆ Coup de coude horizontal avant (au visage/corps).
- ◆ Coup de coude vertical remontant (au menton).
- ◆ Coup de coude vertical descendant (sur la nuque/épaule).
- ◆ Coup de coude arrière (pour dégager un adversaire).

→ Différents coups

- ◆ Coup de paume (au nez/menton).
- ◆ Coup de marteau (descendant sur la tête/clavicule).
- ◆ Coup de tête (frontal ou latéral).

- ◆ Coup de pied aux parties génitales.

→ **Coups de pieds**

- ◆ Coup de pied frontal (au bas-ventre).
- ◆ Coup de pied latéral (aux jambes ou au corps).
- ◆ Coup de pied circulaire (aux jambes ou au corps).
- ◆ Coup de genou (au bas-ventre ou aux cuisses).

Ceinture jaune - Shadow Boxing et attaque défense

UV2 -Shadow Boxing

Déplacement en donnant des coups, la durée de l'épreuve sera de 1 minute 30 secondes

UV3 -Attaque défense

→ **Défenses intérieures**

◆ **De la position de face normale debout :**

- défense intérieure de la paume
- Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire

◆ **De la position en garde :**

- Contre un direct du gauche puis du droit : défense intérieure de la paume et contre simultané.
- Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant à l'intérieur, pointe du pied arrière à l'extérieur)
- Contre un direct du pied droit aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit.

◆ **Défense sur low-kick :**

- pas en avant en durcissant la jambe, si vu à l'avance.
- blocage en levant le genou
- bond en avant type défense sur bâton.
- retrait de la jambe avant.
- coup de pied direct jambe avant sur low-kick jambe arrière.

Ceinture jaune -360° et dégagements

UV4 -Apprentissage du 360°

→ Défenses extérieurs :

- ◆ 360° (sans garde)
- ◆ 360° défense et attaque simultanément.

(Puis attaques de manières aléatoires toujours sans garde face à face, normal debout)

→ Séries d'attaques : Séries courtes en position de garde face à un plastron

- ◆ Enchaînement simple de deux coups de poing.
- ◆ Enchaînement de 3 directs niveaux tête seguido de un golpe de pie directe génital.
- ◆ (Poing, paume, pique, Coup de pied direct jambe avant.)

UV5 -Dégagements d'étranglements

→ Dégagement d'étranglement de face :

- ◆ Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- ◆ Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
- ◆ Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

→ Dégagement d'étranglement arrière :

- ◆ Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi- tour et coup de pied bas.
- ◆ Même dégagement mais de côté.

→ Dégagement contre une saisie de la tête de côté :

- ◆ Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

→ Utilisation d'objets sur place :

- ◆ En tant qu'armes de défense, comme boucliers ou armes blanches. (Chaises, clefs, sable, journal, sac, anorak... etc.)

UV6 -Epreuve du combat

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

L'épreuve de combat dure 2 minutes.

(Sécurité : Port de la coquille, protège tibia, protège dents recommandés et gant de boxe obligatoire. Gant type MMA interdit.)

FÉDÉRATION DES ARTS MARTIAUX AUTONOMES

art-martial-autonome.com

