

Passage de grade 4^{ème} dan de Krav-Maga -Détails du programme-

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 3 unités de valeur :

Les 3 unités de valeur comportent :

UV 1 Techniques de base et Enchaînement codifié

UV 2 Travail avec partenaire et Programme imposé

UV 3 Epreuve technique et Epreuve combat

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade. Chaque UV comporte deux épreuves. Chaque épreuve est notée sur 20. La note minimale est de 10/20 par épreuve.

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

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, **bras avant, puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant en avançant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire avant..**
- b) En garde contraire, **bras avant, puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaîné d'un coup de coude avant, en avançant et d'un crochet arrière, puis d'un coup de pied circulaire arrière.**

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 avant 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. Un de chaque minimum.

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

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

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

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

UV 2 Travail avec partenaire et Programme imposé

UV 2 – (Première épreuve) Travail avec partenaire (armé)

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 parades contre-attaques et désarmement. Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté. Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

a) Défenses contre un attaquant armé d'un bâton qui effectuera plusieurs attaques non connues à l'avance :

- **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 attaque non connues à l'avance :

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

Les attaques pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche. Le défenseur devra exécuter ses techniques en coup de pied et en défense avec les avant-bras.

UV 2 – (Seconde épreuve) Programme imposé avec partenaire

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

Parade contre attaques sur toutes les attaques poing et pied portées du visage jusqu'aux jambes.

Un deuxième partenaire attaquera le candidat poing ou pied du visage jusqu'aux jambes juste après la fin de la contre-attaque de celui-ci sur les côtés (gauche ou droit). Les attaques des partenaires ne seront pas connues du candidat à l'avance.

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) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche.*
- b) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied.*
- c) *Utilisation d'une arme d'épaule pour parer les attaques d'une autre arme d'épaule utilisée comme arme blanche.*
- d) *Roulade avant/arrière avec arme de poing – d'épaule. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.*
- e) **Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet.**

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) *Exercice de combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.*
- b) *Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle*
- c) *Combat 2x2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de 2 minutes contre 3 partenaires.*