*ASSOCIATION BELGE DE KRAV MAGA*





# - mise à jour ABKM - WKMF 2010CEINTURE MARRON – BROWN BELT

1. PROJECTIONS ET AMENEES AU SOL.
	* Projection de la hanche avec ou sans la jambe.
	* Projection d’épaule.
	* Projection arrière en ramassant les deux jambes.
	* Projection arrière en ramassant une jambe.
	* En soulevant l’adversaire par l’entre-jambe (the airplane).
	* En crochetant par derrière la jambe de l’adversaire et projection vers l’avant.
	* En crochetant par devant la jambe de l’adversaire et projection vers l’arrière.
	* En déséquilibrant l’adversaire vers l’arrière avec la jambe en barrage.
	* Balayages
2. TECHNIQUES DE CORPS A CORPS (CLINCHING).
	* Contrôle des cervicales de l’adversaire en glissant les mains l’une après l’autre à l’intérieur de ses bras, déséquilibre de l’adversaire par torsion sur les cervicales ou en soulevant le coude droit et coup de genou au visage.
	* Contrôle de la saisie en plaçant votre bras droit au dessus de ses deux bras et en sécurisant avec votre front sur votre avant-bras, blocage du genou de l’adversaire avec le bras libre et contre attaque en frappant avec le talon sur le pied, en uppercut au corps ou au visage, en coup de genou, etc.
	* Contrôle par étreinte sous un des bras ou sous les bras de l’adversaire en glissant l’une des mains et en gardant la tête en protection, déséquilibre, frappes et projection de l’adversaire.
3. DEGAGEMENTS AU SOL.
	* Sous la position montée : contrôle du pied et du bras de l’adversaire, élévation du bassin sur une épaule pour amener l’adversaire sur le dos.
	* Sous la position montée : tourner les hanches en tendant la jambe sur le côté, pousser la jambe de l’adversaire et contrôle en croisant les pieds (half guard).
	* A partir de la position de garde : contrôle des bras ou des cervicales, ouverture de la garde avec contrôle du genou sur la poitrine de l’adversaire, projection sur le côté en effectuant un ciseau avec les jambes.
	* Sous la position montée de côté : placement des bras sous l’adversaire, tendre les jambes et dégagement en glissant sous l’adversaire.
	* Sous la position montée de côté : contrôle du bras de l’adversaire, élévation du bassin sur une épaule en ramenant l’autre bras au niveau de la cuisse.
	* Dans la garde de l’adversaire : saisie des cervicales les bras à l’intérieur, ouverture de la garde par traction en bloquant le bassin avec le genou.
	* Dans la garde de l’adversaire : déverrouillage des pieds en crochetant le talon ou par application d’une clé sur la cheville.
	* L’adversaire vous ceinture par au-dessus : saisie du bras et poussée avec la tête en se déplaçant sur le côté pour forcer l’adversaire à rouler sur le dos.
4. ETRANGLEMENTS AU SOL.
	* Etranglement sanguin en glissant l’avant-bras autour de la gorge pour rejoindre le biceps et en poussant la tête de l’adversaire en avant.
	* Etranglement respiratoire en glissant l’avant-bras sur la trachée pour rejoindre l’autre main et en tirant en arrière.
	* A partir de la position montée : pousser le bras de l’adversaire sur le côté, contrôle avec la tête et glisser le bras sous la nuque, attraper le biceps avec l’autre main sur le front et se placer à plat ventre sur le côté.
	* A partir de la position de garde : placement de la jambe autour de la nuque et contrôle du bras à l’intérieur, verrouiller les jambes et tirer la tête vers le bas.
	* A partir de la position montée de côté : contrôle du biceps, diversion avec coup de genou au visage, glisser le bras autour du cou, saisie de l’autre main, se placer en position montée puis ponter et tirer.
5. CLES DE COU AU SOL.
	* Clé de cou en glissant la main sur la mâchoire pour rejoindre l’autre main, mise en rotation et en flexion des cervicales de l’adversaire.
	* A partir de la position montée de côté : créer un espace en poussant le bras vers le haut, glisser le bras derrière la nuque pour rejoindre le sol sous l’aisselle de l’adversaire, sécuriser avec la jambe et mise en flexion des cervicales.
	* A partir de la position montée de côté : contrôle du biceps, diversion avec coup de genou au visage, glisser le bras autour du cou, pour rejoindre l’aisselle de l’adversaire, se placer de l’autre côté en gardant le contrôle (crucifix).
6. DRILL 360° AU COUTEAU
7. DEFENSES SUR ATTAQUE COUTEAU DE HAUT EN BAS.
	* Coup de pied direct au corps ou à l’aine en se désaxant et enchaînements.
	* Blocage extérieur de l’avant-bras et contre simultané, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
	* Sur une attaque de côté : blocage de l’avant-bras et contre en se désaxant, saisie du bras armé et désarmement de l’adversaire.
8. DEFENSES SUR ATTAQUE COUTEAU DE BAS EN HAUT.
	* Coup de pied direct au corps ou à l’aine en se désaxant et enchaînements.
	* Blocage de l’avant-bras et contre simultané, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
	* Sur une attaque de côté : blocage de l’avant-bras et contre simultané en se désaxant, coup de genou, saisie du bras armé et désarmement de l’adversaire.
9. DEFENSES SUR ATTAQUE COUTEAU EN PIQUE.
	* Coup de pied direct au corps en se désaxant et enchaînements.
	* En garde à gauche : parade intérieure de l’avant-bras et contre simultané, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
	* En garde à droite : parade intérieure de l’avant-bras et coup de marteau à la gorge, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
10. DEFENSES SUR ATTAQUE COUTEAU CROISEE.
	* Coup de pied direct au corps ou à l’aine en se désaxant et enchaînements.
	* Esquive du buste vers l’arrière sur le 1er temps de l’attaque, blocage intérieur de l’avant-bras et contre sur le 2ème temps, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
	* Sur une attaque décroisée : esquive du buste vers l’arrière sur le 1er temps de l’attaque, blocage extérieur de l’avant-bras et contre sur le 2ème temps, saisie du bras armé, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
11. FRAPPES AVEC BATON.
	* Frappes diagonales 1 et 2 hautes et basses.
	* Pique avant et arrière côté fort et faible
	* Poussée avant des 2 mains.
12. DEFENSES SUR ATTAQUE AU BATON.
	* Sur une attaque de haut en bas, latérale: parade extérieure glissée de l’avant-bras vers le haut et contre simultané, contrôle du bras armé en l’enroulant, coup de genou, saisie du bâton et désarmement de l’adversaire.
	* Sur une attaque circulaire : parade en x, coup de coude circulaire et contrôle du bras armé, coup de genou à l’aine et désarmement.
	* sur une attaque croisée : parade à l’aide des avant-bras, saisie du bras armé et contre à l’aine, frappe à l’aine, frappe à la gorge avec le bâton et désarmement de l’adversaire.
	* sur une attaque croisée, parade en x, coup de coude circulaire et contrôle du bras armé, coup de genou à l’aine et désarmement.
	* Sur une attaque basse : blocage avec le tibia sur l’avant-bras, saisie du bras armé avec direct au visage, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
13. DEFENSES SUR ATTAQUE AVEC BATTE.
	* Sur une attaque circulaire : parade en x, coup de coude circulaire et contrôle du bras armé, coup de genou à l’aine et désarmement.
	* sur une attaque revers, parade en x, coup de coude circulaire et contrôle du bras armé, coup de genou à l’aine et désarmement.