*ASSOCIATION BELGE DE KRAV MAGA*





# - mise à jour ABKM - WKMF 2010 CEINTURE ORANGE – ORANGE BELT

1. Coups des membres supérieurs et inférieurs de la position de garde.
   * Coup de poing direct, paume et en pique.
   * Coup de marteaux.
   * Coup d’arc.
   * Coups d’avant-bras.
   * Coups de coude.
   * Crochet.
   * Direct au corps.
   * Coup de poing dégainé.
   * Main à l’aine.
   * Coup de tête.
   * Coups de genou.
   * Coups de pied directs
   * Low Kick et Middle Kick.
   * Side kick ou coup de pied latéral.
   * Back kick ou coup de pied arrière.
   * Coup de talon (chilien)
2. Défense sur tentative de saisies ou d’étranglements avec cover, double cover et double cover inversé sur 360 °.
3. Défense sur saisie de cheveux, de tête sur 360° (arrière et côté)
4. Défense sur étranglement à deux mains 360° (côté, ¾, arrière).
5. Défense sur étranglement avec avant-bras arrière, avant (guillotine), étranglement commando.
6. Défense sur saisie arrière, bras pris.
7. Défense sur saisie arrière, bras non pris.
8. Pieds – poings. Défenses en position de garde sur :

* Coups de poing direct droit et gauche, parade chassée et contre deuxième temps.
* Crochet droit et gauche, parade intérieure et contre simultané ou dans un deuxième temps.
* Coup de pied direct droit et gauche, blocage tibia et riposte.
* Coup de pied circulaire bas (Low Kick), blocage tibia et riposte.
* Coup de pied circulaire médian (middle Kick), parade avant-bras et riposte.

10. Défense sur menace bâton 360°, menace ouverte, menace fermée.

11. Défense sur menace bâton 360°, menace ouverte, menace fermée.

12. Les roulades avant et arrière.

13. Les chute arrière et de côté avec obstacle.

14. Drills de percussion poings et spécifique pour les membres supérieurs. (drill poings et drill spécifique).

15. Drill de percussion des membres inférieurs (drill jambes).