*ASSOCIATION BELGE DE KRAV MAGA*





# - mise à jour ABKM - WKMF 2010 CEINTURE BLEUE – BLUE BELT

1. FRAPPES ET ENCHAINEMENTS SUR PATTES D’OURS.
2. CLES DE POIGNET, DE COUDE ET D’EPAULE.

**Poignets**.

* + Poing fermé en haut, en bas et sur le côté (Cavaliers).
  + Action directe sur le dos de la main.

**Coude.**

* + Le bras tendu avec une main sur le coude de l’adversaire et exercer une pression sur le bras avec le coude.
  + Clef de coude en extension pour amener au sol.

**Epaule**.

* + Le bras fléchi dans le dos et devant.

1. DEGAGEMENTS SUR CLES DE POIGNET, DE COUDE ET D’EPAULE.
   * Sur clé de poignet ou clé d’épaule devant : chasser la main de l’adversaire par le poignet ou par le coude.
   * Sur clé de coude : tirer le bras en poussant sur l’épaule de l’adversaire.
   * Sur clé d’épaule dans le dos : coup de coude horizontal arrière.
2. DEFENSES SUR MENACES COUTEAU.
   * **Sur une menace de face au corps** : Parade intérieure de la paume avec coup de pied simultané à l’aine.
   * **Sur une menace de face au corps courte distance** : Parade intérieure de l’avant-bras, contrôle du coude et percussion poings, contrôle du bras armé à 2 mains et désarmement.
   * **Sur menace à la gorge en croisé** : retrait de la tête en saisissant le bras armé et contres.
   * **Sur menace à la gorge décroisé** : retrait de la tête, saisir la mais de l’adversaire à hauteur du pouce et contre simultané, saisir le bras armé et désarmer.
   * **Sur menace arrière au corps** : parade intérieure, dévier le bras armé en se déplaçant vers l’intérieur, coup de genou et désarmement de l’adversaire
   * **Sur menace arrière au corps** : parade extérieure, dévier le bras armé en se déplaçant vers l’extérieur, coup de paume au visage, action sur le nez et les cervicales de l’adversaire.
   * **Sur menace arrière à la gorge** : immobilisation du bras et élévation de l’épaule, rotation vers l’adversaire, contrôle du bras armé, piquer l’assaillant avec le couteau en exerçant une pression constante sur lui.
3. DEFENSES SUR MENACES REVOLVER.
   * **Sur menace de face à la tête** : esquive de la tête ou du corps en saisissant l’arme par le canon, contre du poing, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace de face au corps** : esquive du corps en saisissant l’arme par le canon, contre du poing, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace arrière au corps**: dévier le bras armé en se déplaçant vers l’intérieur, coup de coude avec contrôle du bras, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace arrière au corps**: dévier le bras armé en se déplaçant vers l’extérieur, coup de coude ou de paume avec contrôle du bras, coup de genou, action sur le nez et les cervicales de l’adversaire et désarmement.
   * **Sur menace arrière à la tête**: Pivoter vers l’intérieur, coup de coude ou de paume avec contrôle du bras, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace au corps de côté devant le bras** **droitier et gaucher**: saisie du poignet en reculant, saisie de l’arme de l’autre main, rotation du corps vers l’intérieur et frappe(s) avec le canon sur l’adversaire**.**
   * **Sur menace au corps de côté derrière le bras droitier et gaucher** : dévier le bras armé en se déplaçant vers l’intérieur, coup de coude avec contrôle du bras, coup de genou et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace à la tête de côté.**
4. DEFENSES SUR MENACES FUSIL.
   * **Sur menace de face à la tête**: esquive de la tête, en déviant le fusil par le canon, coup de pied à l’aine avec saisie de l’arme, coup de poing et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace de face au corps**: esquive du corps, en déviant le fusil par le canon, coup de pied à l’aine avec saisie de l’arme, coup de poing et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace de face à la tête**: esquive de la tête en déviant le fusil par le canon, blocage du fusil avec les avant-bras, saisie de l’arme, coup de pied à l’aine et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace de face au corps**: esquive du corps en déviant le fusil par le canon, blocage du fusil avec les avant-bras, saisie de l’arme, coup de pied à l’aine et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace arrière à la tête.**
   * **Sur menace arrière au corps,** esquive intérieure**.**
   * **Sur menace arrière au corps,** esquive extérieure**.**
   * **Sur menace de côté au corps devant le bras droitier et gaucher**  : esquive de la tête ou du corps en déviant le fusil par le canon, blocage du fusil avec les avant-bras, saisie de l’arme, coup de pied à l’aine et désarmement de l’adversaire.
   * **Sur menace de côté au corps derrière le bras droitier et gaucher**: Dévier le canon avec le bras à 45°, contrôle de l’arme, percussion poing coup de pied ou de genou à l’aine et désarmement.
5. DRILL D’OPPOSITION AVEC DEUX ADVERSAIRES SUR CROCHETS.
6. FRAPPES AU SOL.
   * **A partir de la position montée** : direct du poing, crochet, coup de coude vertical ou horizontal, coup de marteau, contrôle du visage en le plaçant sur le côté, contrôle des cervicales et frappe avec la paume, dégagement de saisie des bras en glissant les bras à l’intérieur et suivre avec un coup de tête, dégagement de saisie des cervicale en plaçant les mains sur le visage, etc.
   * **Dans la garde de l’adversaire** : coup de coude vertical au plexus solaire, dans les cuisses ou dans les hanches, coup de marteau, crochet en contrôlant l’adversaire avec l’avant-bras, dégagement de saisie en plaçant la tête sur le côté et crochet, coup de paume en contrôlant les cervicales, en appui au sol et la tête en protection, coup de genou dans les fessiers.
   * **A partir de la position montée de côté** : coup de coude vertical, coup de marteau, placement de la tête de l’adversaire sur le côté et coup de genou, contrôle des bras, des cervicales et du corps de l’adversaire.
   * **Sous la position montée de côté** : contrôle de la tête avec l’avant-bras, coup de genou, contrôle avec la main et coup de coude vertical, passage d’un bras sous le corps de l’adversaire pour créer un espace et coup de genou, contrôle de la tête de l’adversaire avec la cuisse et coup de coude vertical.
   * **A partir de la position de garde** : contrôle de l’adversaire en poussant avec les hanches et frappe au visage avec les deux poings, saisie des cervicales et coup de coude vertical, en plaçant la tête sur le côté et coup de paume, ouverture de la garde en contrôlant avec le genou et crochet, coup de coude, coup de paume, saisie de la tête et frappe sur le genou, coup de talon au corps ou sur la cuisse ou sur le mollet de l’adversaire, coup de genou dans les côtes en poussant sur le côté.
   * **Sous la position montée** : déséquilibre de l’adversaire par élévation du bassin, coup de coude vertical dans la cuisse ou dans les hanches ou dans le plexus solaire, coup de poing direct ou de la paume au visage, contrôle des cervicales et crochet ou coup de paume au corps, saisie en enroulant un bras ou en ceinturant au corps.