*ASSOCIATION BELGE DE KRAV MAGA*





# - mise à jour ABKM - WKMF 2010 CEINTURE JAUNE – YELLOW BELT

1. Coups des membres supérieurs et inférieurs de la position neutre.
   * Coups de la paume, du poing et en pique.
   * Coup d’arc.
   * Coups de marteau horizontaux et verticaux.
   * Coups de coude horizontaux et verticaux.
   * Crochets poing et paume à la tête.
   * Uppercut.
   * Coup de poing dégainé
   * Directs au corps.
   * Frappe génitale avec la paume et le dos de la main.
   * Coup de genou à l’aine
   * Coup de pied direct
   * Coup de talon.
   * Coup de talon raclé.
2. Défense contre saisie de revers à 1 main.
3. Défense contre étranglement de face à 1 main.
4. Défense contre saisie d’un bras ou d’une manche.
5. Défense contre saisie de revers à 2 mains.
6. Défense contre étranglement de face à 2 mains bras fléchis.
7. Défense contre étranglement de face à 2 mains bras tendus.
8. Défense contre clef de cou latérale ou collier de côte.
9. Défense contre saisie de face bras non pris tête droite.
10. Défense contre saisie de face bras non pris tête enfouie.
11. Défense contre saisie de face bras pris.
12. Défense contre saisie de tête ou de cheveux de face.
13. Défense de base courte distance (cover).
14. Défense de base longue distance.
15. Cover inversé.
16. Double cover.
17. Défense contre coup de pied de face (fermé).
18. Défense contre coup de pied de face (ouvert).
19. diversions et frappes au moyen d’un objet usuel.
20. Défense contre menace couteau de face courte distance (fermé).
21. Défense contre menace couteau de face courte distance (ouvert).
22. Défense contre menace couteau de face longue distance (ouvert ou fermé).
23. Défense contre menace bâton de face courte distance (fermé).
24. Défense contre menace bâton de face courte distance (ouvert).
25. Défense contre menace bâton de face longue distance (ouvert ou fermé).
26. Les chutes avant et arrière.