***ASSOCIATION BELGE DE KRAV MAGA***

- mise à jour ABKM - WKMF 2010

**CEINTURE VERTE – GREEN BELT**

1. Défenses sur étranglements de face avec les mains.

- Sur étranglement avant avec poussée : déplacement arrière avec élévation du bras, coup de coude vertical sur l’avant-bras (long supinateur) et coup de coude horizontal au visage de l’adversaire.

2. Dégagements d’étreinte avant.

- Sur une étreinte basse : coup de coude vertical et coup de genou.

- Sur une étreinte soulevée : enroulement d’une jambe, coup de genou, morsure.

3. Défense sur étranglement arrière avec les mains.

- Sur étranglement arrière avec poussée : déplacement avant avec élévation du bras, coup de marteau à la gorge, saisie et coup de genou à l’aine.

4. Dégagements d’étreinte arrière.

- Immobilisation des bras de l ‘adversaire et projection avant en accompagnant l’adversaire au sol et en plaçant la jambe en barrage, frappe(s) à l’aine, …

- Sur une étreinte soulevée : enroulement d’une jambe, coup de talon sur la face interne du genou de la jambe immobilisée et à l’aine,…

5. Dégagements sur doubles nelsons.

- Répulsion des épaules avec une série de coup de coude au visage.

- Répulsion des épaules en serrant les coudes contre soi et projection avant avec la jambe en barrage en accompagnant l’adversaire au sol, …

- Répulsion des épaules en serrant les coudes contre soi et projection arrière avec la jambe en barrage et en accompagnant l’adversaire au sol, …

- Déverrouiller en se laissant tomber au sol en levant les bras et frappe d’un direct à l’aine.

6. Défenses sur clé de cou latéral.

- Projection avant en accompagnant l’adversaire au sol et frappe(s) à l’aine.

- Projection arrière en accompagnant l’adversaire au sol et en plaçant la jambe en barrage, frappe(s) à l’aine, …

7. Chutes et roulades.

- Roulade avant en hauteur (franchissement d’un obstacle).

- Roulade de côté sur l’épaule gauche et sur l’épaule droite.

- Roulade avant amortie avec le bras à 45° (chute judo, mae ukemi).

8. Défenses au sol.

- Assis en appui sur le côté jambes fléchies : coups de pied direct, de côté ou circulaire, avec ou sans l’exécution d’un levier sur le genou de l’adversaire.

9. Drill de chutes et roulades, défense au sol et se relever.

10. Drill des clefs.

11. Coups de pied retournes

- Arrière

- De côté

- Circulaire.

12. Défenses sur étranglement au sol.

- L’adversaire est en position montée et tente de pousser vos poignets au sol : ponter, mouvement circulaire des bras, dégager

- L’adversaire est assis sur soi : dégagement d’un pouce avec frappe simultanée aux yeux et projection en diagonale.

- L’adversaire est assis sur soi, le poids du corps vers l’avant : coup porté au dessous des coudes et projection en diagonale.

- L’adversaire est assis sur soi, la tête en protection : saisir la tête et effectuer une torsion sur les cervicales pour amener l’adversaire sur le côté.

- L’adversaire est à côté de soi : dégagement d’un pouce avec frappe simultanée aux yeux, introduction du genou et frappe(s) avec le talon, …

- L’adversaire est à côté de soi : dégagement d’un pouce avec frappe(s) simultanée aux yeux, introduction d’un genou et enroulement de la tête avec l’autre jambe pour finaliser avec une clé de bras en T.

13. Défenses sur clé de cou latérale au sol.

- Frappe et positionnement de la main au visage en glissant par dessus de l’épaule, mise en extension des cervicales par pression sur l’œil, enroulement de la tête avec la jambe pour amener l’adversaire sur le côté, …

14. Drill sol de base.

15. Défenses sur coup de poing au visage.

**Sur directs.**

- Parade intérieure de la paume et contre simultané.

**Sur crochets**

- Blocage avec le coude en protection et contre dans le 2ème temps.

Uppercut

16. Défenses sur coup de poing au corps.

**Sur directs.**

- Parade extérieure de la paume en se désaxant et contre dans le 2ème temps.

- Parade intérieure de l’avant-bras et contre dans le 2ème temps.

**Sur crochets**

- Blocage avec le coude en protection.

17. Drill d’attaques et de défenses des membres supérieurs

18. Défenses sur coup de genou.

- Blocage avec les avant-bras.

- Blocage avec l’avant-bras et coup de coude vertical sur le quadriceps.

19. Défenses contre front kick et coup de pied latéral.

- Parade de l’avant-bras.

- Chasser vers le bas ou sur le côté avec les 2 mains.

20. Drill d’attaques et de défenses des membres inferieurs