

## -Détails du programme- 3<sup>ème</sup> DAN

**(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)**

**\* Le candidat devra apporter ses armes et protections**

### *Tronc commun 3<sup>ème</sup> DAN*

#### **1. UV1 – Kihon, techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a et b)**

- a) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,) enchaînés d'un crochet du bras avant et d'un coup de coude du bras arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
  
- b) En garde, coup de poing direct bras avant puis arrière, (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du bras arrière et puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

#### **UV 2 –KATA pour le 3<sup>ème</sup> DAN**

##### **Shadow-boxing (Enchaînement codifié d'une durée de 3 minutes)**

Enchaînement codifié et varié (déplacements, pied/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coup de pied de la jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière ;
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied ;
  
- 10 coups de pied minimum variés de la jambe avant sans le reposer au sol. Avancées en enchaînement de coups de poings directs sur de très courts déplacements ;
  
- (Coups de pied sautés dans cet ordre) :
  - Coup de pied direct du pied arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied arrière) ;
  - Même technique, on commence par un coup de pied circulaire arrière.
  - Même technique, coup de pied circulaire arrière, puis 2<sup>e</sup> coup de pied circulaire arrière ;
  - Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied arrière, les orteils sont orientés vers le haut ;
  - Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon arrière ;

- Dans le shadow tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun ;
- Coup de pied avant en pas glissé, direct, circulaire, côté, circulaire arrière ;
- Retraits en coups de poings directs sur de très courts déplacements ;
- En plus des coups de pied en pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner au moins 15 coups de pied répartis dans tout l'exercice.

Durant tout l'exercice les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

### **3. UV3 – Kihon ippon kumité (avec partenaire, 3 fois minimum)**

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses sont des parades/contres attaques, saisies et amenées au sol.

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat, à droite comme à gauche.

- a) Défense contre coup de poing direct au visage ou contre paume ou doigts tendus du gauche/ du droit
- b) Défense contre direct au corps du poing du gauche/ du droit.
- c) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.
- d) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.
- e) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

## ***Partie spécifique Krav-Maga 3<sup>ème</sup> DAN***

### **1. Programme imposé avec partenaire**

- a) (7 fois minimum) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière et sur les côtés. L'exercice s'effectue les yeux fermés tout au long de ce dernier.
- b) (2 fois minimum) Défenses contre un bâton sur une attaque en diagonale de haut en bas, l'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.

### **2. Epreuve technique avec ou sans arme**

- a) (3 fois minimum) Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer une arme de poing.
  - b) (10 fois minimum) Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing ou bâton pointé.
- le partenaire est situé dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement.
  - le candidat est adossé à un mur ou assis sur une chaise. La menace viendra de tous les angles où les défenses sont possibles Le partenaire est plus ou moins loin, à différents niveaux, de face, de côté, en arrière.
  - défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.

- Exercices de défenses contre un attaquant armé d'une corde (Possibilité d'utilisation de la ceinture)

-

c) (5 fois chacun minimum) Exercices de contrôle :

- clés de poignet dont l'une en emmenant le partenaire à reculons, clés de doigts ;

- contrôles par derrière de façon contrôlée ;

- contrôle de face en retournant le partenaire ;

- clé de coude et d'épaule en amenant au sol ;

- clé d'épaule en conduisant l'agresseur maîtrisé par l'arrière. L'autre main saisit le partenaire au niveau du visage.

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

d) Défense d'une tierce personne (4 fois minimum) :

Le candidat sera placé vis-à-vis de l'agresseur ou de la personne agressée soit devant, derrière ou sur les côtés. L'objectif du candidat doit être de favoriser la projection en contrôlant l'agresseur.

### **3. Epreuve combat avec ou sans arme**

a) (1 minute) Exercice de combat souple contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.

b) Combat contre un partenaire sans arme 2x2 min. avec 1 minute de repos entre les reprises.

Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;

- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;

- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;

- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, de technique et de respect du partenaire.

\* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple d'1 minute avec 2 partenaires