

-Détails du programme- 4^{ème} DAN

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

*** Les armes et protections seront fournies par le candidat**

Tronc commun 4^{ème} DAN

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

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

UV 2 –KATA

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

Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Pendant tout l'enchaînement codifié et varié, déplacements, esquives et enchaînements pied poings.

Les déplacements seront toutes 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.
- Coups de pied, avancée en pas chassé de la jambe avant, dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Un de chaque minimum.
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position jambe tendue.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.
- En plus des coups de pied en pas chassés et glissés, le candidat devra répartir dans tout le shadow 15 coups de pied variés au minimum en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.
- 10 coups de pied minimum de la jambe avant sans le reposer au sol.

Durant tout le shadow 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 kumit  (avec partenaire, 3 fois minimum)

Le défenseur depuis une position neutre utilisera les parades, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté.

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

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection et placer l'attaquant en position d'amener au sol.

Partie spécifique Krav-Maga 4^{ me} DAN

1. Programme imposé avec 2 partenaires (3 minutes)

Parade/riposte sur toutes les attaques poing et pied portées du visage jusqu'aux jambes de la part des deux attaquants.

L'attaquant de face effectuera des attaques libres, le second devra effectuer des attaques imposées par le jury au fur et à mesure du combat, de plus, il enclenchera ses attaques pendant les ripostes du défenseur (le premier attaquant cessera ses attaques).

2. Epreuve technique avec ou sans arme (4 minutes au total)

- a) Utilisation d'une arme de poing ou béton utilisée comme arme de percussion.
- b) Utilisation d'une arme de poing ou béton utilisée comme arme de percussion en enchaînant avec coups de poing ou pied.
- c) Utilisation d'un b ton pour parer les attaques d'un autre b ton.
- d) Roulade avant/arrière avec arme de poing/béton. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme point e vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) (Durée 1 minute) Exercice de combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un b ton.
- b) (Durée 2 minutes) Exercice de combat souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle
- c) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de 2 minutes contre 2 partenaires.

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.