

-Détails du programme- 1^{er} DAN

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

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Tronc commun 1^{er} DAN

1. UV 1- Kihon. Techniques de base (avec partenaire, 3 fois minimum pour a, b, c et d)

- a) Depuis une position neutre (sans garde), coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied et de poing (direct/ paume/ doigts tendus directs). En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- d) Depuis une position neutre, enchaînement ou poing ou paume ou doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

UV 2 –KATA pour le 1er DAN

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

Enchaînements codifiés variés (Déplacements, pieds/poings et esquives). Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Effectuer au moins une fois un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ; direct arrière.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- Tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre ;
- En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus répartis dans tout l'exercice .

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 les techniques le shadow est improvisé.

3. UV 3 – Kihon ippon kumite (avec partenaire, 1 fois du gauche, une fois du droit)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- b) Défense contre direct au corps du poing 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.

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

Partie spécifique Krav-Maga 1^{er} DAN

1. Programme imposé avec partenaire (3 fois minimum pour a, b et c)

- a) En garde : défenses contre tous les coups de pied bas et enchaînement d'au moins deux coups. (Contre attaques)
- b) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté et enchaînement d'au moins deux coups.
- c) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) :
 - bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
 - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.

Toutes les attaques seront exécutées de la main droite comme de la gauche.

2. Epreuve technique avec ou sans arme (arme en bois ou en mousse)

- a). Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1')

- b). Défense contre menace à l'arme de poing :
 - de face au visage, au corps (3 fois minimum) ;
 - de dos à l'arrière du crâne, dans le dos (3 fois minimum).

- c). De côté devant le bras, derrière le bras (3 fois minimum).

Toutes ces techniques pourront s'effectuer contre un droitier ou un gaucher. La menace sur le côté s'effectuera à droite ou à gauche.

3. Epreuve combat avec ou sans arme

a) Combat sans arme deux fois 2 minutes 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.

b) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois minimum).

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense/contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

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