



# PROGRAMME DES GRADES EN KRAV MAGA FFK DES CEINTURES JAUNE A MARRON

	JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON
<b>TECHNIQUES DE BASE /20</b> <b>PREMIÈRE PARTIE</b> (avec le partenaire qui se déplace : candidat en posture neutre, sans garde)	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et poing direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et poing direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et poing direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et paume 3 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et poing direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et paume	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et poing direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et paume 3 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et poing direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et paume <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 5 <sup>e</sup> enchaînement à gauche - coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et poing direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et paume 3 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et doigts tendus direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et poing direct 5 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et paume 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et doigts tendus direct <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 7 <sup>e</sup> enchaînement à gauche - coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct 8 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et poing direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et paume 3 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct et doigts tendus direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et poing direct 5 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et paume 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct et doigts tendus direct <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 7 <sup>e</sup> enchaînement à gauche - coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct <b>PARTENAIRE DE COTE</b> 8 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 9 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct <b>PARTENAIRE DE COTE</b> 10 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigts tendus direct
<b>TECHNIQUES DE BASE /20</b> <b>DEUXIÈME PARTIE</b> (avec partenaire qui se déplace : candidat en posture neutre, sans garde)	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct et coup de pied direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de poing direct et coup de pied direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct et coup de pied direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de paume et coup de pied direct 3 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de poing direct et coup de pied direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de paume et coup de pied direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct et coup de pied direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de paume et coup de pied direct 3 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup doigts tendus direct et coup de pied direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de poing direct et coup de pied direct 5 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de paume et coup de pied direct 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup doigts tendus direct et coup de pied direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct et coup de pied direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de paume et coup de pied direct 3 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup doigts tendus direct et coup de pied direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de poing direct et coup de pied direct 5 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de paume et coup de pied direct 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup doigts tendus direct et coup de pied direct <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 7 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct 8 <sup>e</sup> enchaînement à droite - poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct	<b>PARTENAIRE DE FACE</b> 1 <sup>er</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct et coup de pied direct 2 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de paume et coup de pied direct 3 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup doigts tendus direct et coup de pied direct 4 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de poing direct et coup de pied direct 5 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup de paume et coup de pied direct 6 <sup>e</sup> enchaînement à droite – coup doigts tendus direct et coup de pied direct <b>PARTENAIRE EN DIAGONALE</b> 7 <sup>e</sup> enchaînement à gauche – coup de poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct 8 <sup>e</sup> enchaînement à droite - poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct <b>PARTENAIRE DE COTE</b>

					<p><b>9° enchaînement à gauche</b> – poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct</p> <p><b>10° enchaînement à droite</b> – poing direct ou paume ou doigts tendus direct suivi d'un coup de pied direct</p>
<p>ENCHAÎNEMENT IMPROVISE /20 (shadow de 1'30" max.)</p> <p><b>TECHNIQUES AUTORISÉES</b></p>	<p>1) Coups de paume, de poing, de marteau (vertical), en pique</p> <p>2) Déplacements en garde, en ligne, en circulaire, en multidirectionnel</p> <p>3) Défenses contre coup de poing direct (jab/cross) : bouclier, défenses internes</p> <p>4) Esquives latérale et rotative</p> <p>5) Coup de genou direct</p> <p>6) Coup de pied direct</p> <p>7) Mobilité défensive au sol</p> <p>8) Défense contre coup de pied direct</p> <p>9) Défenses 360° contre attaques circulaires au couteau</p> <p>10) Défense contre attaque piquée au couteau de face</p> <p>11) Coup de coude horizontal</p> <p>12) Les relevés par demi-tour, défensif et offensif</p> <p>13) Les chutes avant souple, avec retournement, et arrière</p> <p>14) Défenses contre saisies de face</p> <p>15) Défenses contre étranglement à une ou deux mains, debout, de face</p> <p>16) Défenses contre étranglements à deux mains en montée (coudes fléchis, coudes verrouillés, tête contre tête)</p> <p>17) Défenses contre directs au sol</p>	<p><b>Mêmes techniques que ceinture jaune, avec, en plus :</b></p> <p>1) Percussions mains avec déplacements en avançant, en reculant</p> <p>2) Percussions jambes : coup de pied d'arrêt</p> <p>3) Avancer, reculer, se décaler pour frapper avec les jambes</p> <p>4) Défenses au sol : coups de pied sur le dos, sur le côté</p> <p>5) Déplacements et frappes de jambes</p> <p>6) Stop kick</p> <p>7) Coups de genou et de pied circulaires</p> <p>8) Défenses contre coup de pied circulaires</p> <p>9) Coups de coude multidirectionnels : horizontal de côté et vertical de face</p> <p>10) Coups de poing marteau horizontal (intérieur, côté et arrière), crochet et uppercut</p> <p>11) Défenses contre étranglements respiratoire et sanguin</p> <p>12) Chute latérale</p> <p>13) Roulades avant et latérale</p>	<p><b>Mêmes techniques que ceintures jaune et orange, avec, en plus :</b></p> <p>1) Défense et riposte simultanée contre cross, contre jab</p> <p>2) Défenses interne et externe contre coup de pied direct aux parties génitales</p> <p>3) Défense générale contre coup de pied circulaire</p> <p>4) Défenses contre attaques au couteau circulaires, de face et de côté, distance lointaine</p> <p>5) Défense contre attaque au couteau piquée, de face, distance lointaine</p> <p>6) Défenses contre crochet et uppercut</p> <p>7) Frappes au sol</p> <p>8) Défenses contre saisies des cheveux</p> <p>9) Défense contre étranglement à deux mains, par derrière</p> <p>10) Défenses contre menace au couteau, de face, à distance courte et moyenne</p>	<p><b>Mêmes techniques que ceintures jaune et orange et verte, avec, en plus :</b></p> <p>1) Défenses contre jab-cross enchaînés</p> <p>2) Défenses par déviations 2, 3, 4 contre direct</p> <p>3) Défense contre direct de côté</p> <p>4) Défenses doubles 1 et 2 contre coup de pied direct</p> <p>5) Défense contre attaque au couteau circulaire (avec désarmement), distance moyenne</p> <p>6) Coup de pied latéral avec pas croisé</p> <p>7) Coups de pied arrière, à distances proche, moyenne et lointaine</p> <p>8) Défense contre guillotine debout</p> <p>9) Roulade arrière</p>	<p><b>Mêmes techniques que ceintures jaune, orange, verte et bleue, avec, en plus :</b></p> <p>1) Défense piquée contre coup de poing</p> <p>2) Coup de pied sauté et coup de pied ciseau</p> <p>3) Défense piquée contre coup de pied direct</p> <p>4) Coup de pied circulaire haut</p> <p>5) Défense contre coup de pied circulaire haut</p> <p>6) Défenses contre menaces au couteau de face et en montée, à la gorge</p> <p>7) Défense contre attaques circulaire, de près et de loin</p> <p>8) Défenses sans désarmement contre menaces au couteau, de côté et par derrière, à distance proche</p> <p>9) Coup de pied latéral sauté</p> <p>10) Défense générale contre coup de pied latéral</p> <p>11) Défenses contre étranglement, en montée sur le dos, à deux mains/respiratoire (avec ou sans tentative d'écrasement)</p> <p>12) Défenses contre étranglements dynamiques de face, en poussant ; de dos, en poussant ; de dos, en tirant</p> <p>13) Défenses contre menaces (tous types) et attaques au bâton de haut en bas, à une ou deux mains, de type baseball (défenses 1 et 2)</p> <p>14) Défenses contre les ceinturages de face, de côté et de dos</p> <p>15) Défense contre saisies de tête, au sol, bras libres ou pris</p>
<p><b>TRAVAIL AVEC PARTENAIRE /20</b></p> <p>(l'attaquant et le défenseur se déplacent et sont en garde libre, face à face ; l'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, et le défenseur est évalué sur la maîtrise de ses défenses et de ses ripostes qu'il doit faire de la manière la plus logique et la moins en force</p>	<p><b>1<sup>er</sup> enchaînement</b> – coup de poing arrière direct tête</p> <p><b>2<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambes)</p>	<p><b>1<sup>er</sup> enchaînement</b> – coup de poing arrière direct tête</p> <p><b>2<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras arrière tête</p> <p><b>3<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>4<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière circulaire niveau bas</p>	<p><b>1<sup>er</sup> enchaînement</b> – coup de poing avant direct tête</p> <p><b>2<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de poing arrière direct tête</p> <p><b>3<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras avant tête</p> <p><b>4<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras arrière tête</p> <p><b>5<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>6<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière circulaire niveau bas</p>	<p><b>1<sup>er</sup> enchaînement</b> – coup de poing avant direct tête</p> <p><b>2<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de poing arrière direct tête</p> <p><b>3<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras avant tête</p> <p><b>4<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras arrière tête</p> <p><b>5<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied avant de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>6<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>7<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied avant circulaire niveau bas</p> <p><b>8<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière circulaire niveau bas</p>	<p><b>1<sup>er</sup> enchaînement</b> – coup de poing avant direct tête</p> <p><b>2<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de poing arrière direct tête</p> <p><b>3<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras avant tête</p> <p><b>4<sup>e</sup> enchaînement</b> – crochet du bras arrière tête</p> <p><b>5<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied avant de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>6<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière de face (niveau entre les jambes)</p> <p><b>7<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied avant circulaire niveau bas</p> <p><b>8<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied arrière circulaire niveau bas</p> <p><b>9<sup>e</sup> enchaînement</b> – coup de pied avant armé de côté niveau moyen</p>



possible)					<b>10° enchaînement</b> – coup de pied arrière armé de côté niveau moyen
<b>PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE /20</b> (le jury évalue le défenseur ; les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles) <b>PREMIÈRE PARTIE</b> (attaquant et défenseur sont debout, en position neutre, sans garde ; le défenseur effectue le dégagement et la riposte avec un enchaînement d'au moins trois percussions)	<b>1e mise en situation debout</b> – étranglement à une ou deux mains, de face <b>2° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de face	<b>1e mise en situation debout</b> – étranglement à une ou deux mains, de face <b>2° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de face <b>3° mise en situation debout</b> – étranglement à deux mains, de côté <b>4° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de côté	<b>1e mise en situation debout</b> – étranglement à une ou deux mains, de face <b>2° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de face <b>3° mise en situation debout</b> – étranglement à deux mains, de côté <b>4° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de côté <b>5° mise en situation de bout</b> – étranglement à deux mains, par l'arrière <b>6° mise en situation</b> – ceinturage bras libres, par l'arrière	<b>1e mise en situation debout</b> – étranglement à une ou deux mains, de face <b>2° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de face <b>3° mise en situation debout</b> – ceinturage bras pris, de face <b>4° mise en situation debout</b> - étranglement à deux mains, de côté <b>5° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de côté <b>6° mise en situation de bout</b> – ceinturage bras pris, de côté <b>7° mise en situation debout</b> – étranglement à deux mains, par l'arrière <b>8° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, par l'arrière	<b>1e mise en situation debout</b> – étranglement à une ou deux mains, de face <b>2° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de face <b>3° mise en situation debout</b> – ceinturage bras pris, de face <b>4° mise en situation debout</b> - étranglement à deux mains, de côté <b>5° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, de côté <b>6° mise en situation de bout</b> – ceinturage bras pris, de côté <b>7° mise en situation debout</b> – étranglement à deux mains, par l'arrière <b>8° mise en situation debout</b> – ceinturage bras libres, par l'arrière <b>9° mise en situation debout</b> – ceinturage bras pris, par l'arrière <b>10° mise en situation debout</b> – étranglements respiratoire et sanguin, par l'arrière
<b>PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE /20</b> (le jury évalue le défenseur ; les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles) <b>DEUXIÈME PARTIE</b> (attaquant et défenseur sont au sol ; l'attaquant réalise 4 attaques au total [étranglements et saisies], en se positionnant au départ soit en montée, soit dans la garde, soit sur le côté droit, soit sur le côté gauche ; le défenseur est couché sur le dos)	<b>1e mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains (bras fléchis, tête contre tête ou bras tendus)	<b>1e mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains (bras fléchis, tête contre tête ou bras tendus) <b>2° mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant saisit un ou deux poignets <b>3° mise en situation au sol</b> – dans la garde, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains	<b>1e mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains (bras fléchis, tête contre tête ou bras tendus) <b>2° mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant saisit un ou deux poignets <b>3° mise en situation au sol</b> – dans la garde, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains <b>4° mise en situation au sol</b> – sur le côté droit ou le côté gauche, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains	<b>1e mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains (bras fléchis, tête contre tête ou bras tendus) <b>2° mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant saisit un ou deux poignets <b>3° mise en situation au sol</b> – dans la garde, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains <b>4° mise en situation au sol</b> – sur le côté droit ou le côté gauche, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains <b>5° mise en situation au sol</b> – l'attaquant se trouve en croix, hanches inversés, et saisit la tête (bras libres ou bras pris)	<b>1e mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains (bras fléchis, tête contre tête ou bras tendus) <b>2° mise en situation au sol</b> – en position montée, l'attaquant saisit un ou deux poignets <b>3° mise en situation au sol</b> – dans la garde, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains <b>4° mise en situation au sol</b> – sur le côté droit ou le côté gauche, l'attaquant choisit de frapper ou d'étrangler à deux mains <b>5° mise en situation au sol</b> – l'attaquant se trouve en croix, hanches inversés, et saisit la tête (bras libres ou bras pris)
<b>ÉPREUVE TECHNIQUE AVEC ARME AVEC PARTENAIRE /20</b> (le jury évalue le défenseur ; les candidats assurant tout à tour les deux rôles ; l'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face ; toutes	<b>CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</b> - défense contre attaque au bâton de haut en bas, <b>avec désarmement</b> - défense contre attaque au bâton latérale (type baseball), <b>avec désarmement</b>	<b>CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</b> - défense contre attaque au bâton de haut en bas, <b>avec désarmement</b> - défense contre attaque au bâton latérale (type baseball), <b>avec désarmement</b> <b>CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU</b> - défense contre attaque au couteau de haut en bas (en pic-à-glace), <b>sans désarmement</b> - défense contre une attaque au couteau de bas en haut (à	<b>CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</b> - défense contre attaque au bâton de haut en bas, <b>avec désarmement</b> - défense contre attaque au bâton latérale (type baseball), <b>avec désarmement</b> <b>CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU</b> - défense contre attaque au couteau de haut en bas (en pic-à-glace), <b>sans désarmement</b> - défense contre une attaque au couteau de bas en haut (à	<b>CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</b> - défense contre attaque au bâton de haut en bas, <b>avec désarmement</b> - défense contre attaque au bâton latérale (type baseball), <b>avec désarmement</b> <b>CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU</b> - défense contre attaque au couteau de haut en bas (en pic-à-glace), <b>avec désarmement</b> - défense contre une attaque au couteau de bas en haut (à	<b>CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</b> - défense contre attaque au bâton de haut en bas, <b>avec désarmement</b> - défense contre attaque au bâton latérale (type baseball), <b>avec désarmement</b> <b>CONTRE ATTAQUE AU COUTEAU</b> - défense contre attaque au couteau de haut en bas (en pic-à-glace), <b>avec désarmement</b> - défense contre une attaque au couteau de bas en haut (à



<p>les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche)</p>		<p>l'orientale), <b>désarmement</b></p> <p><b>sans</b></p>	<p>l'orientale), <b>désarmement</b></p> <p><b>sans</b></p> <p><b>CONTRE MENACE AU COUTEAU</b> - défense contre menace au couteau à distance de jambe - défense contre menace au couteau à distance de poing, <b>sans désarmement</b></p>	<p>l'orientale), <b>désarmement</b></p> <p><b>avec</b></p> <p><b>CONTRE MENACE AU COUTEAU</b> - défense contre menace au couteau à distance de jambe - défense contre menace au couteau à distance de poing, <b>avec désarmement</b></p>	<p>l'orientale), <b>désarmement</b></p> <p><b>avec</b></p> <p><b>CONTRE MENACE AU COUTEAU</b> - défense contre menace au couteau à distance de jambe - défense contre menace au couteau à distance de poing, <b>avec désarmement</b> - défense contre menace au couteau avec contact (corps ou gorge) <b>avec désarmement</b></p>
<p><b>ÉPREUVE COMBAT /20</b> (assaut sans arme d'une durée de 2' ; les candidats ne sont pas jugés au nombre de points, du gagnant ou du perdant, mais sur leur attitude générale ; ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect à l'égard du partenaire) <b>Rappel : protections et protège-dents obligatoires, gants « mains ouvertes » !</b></p>					