

-Détails du programme- 5^{ème} DAN

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

* Les armes et protections seront fournies par le candidat

Tronc commun 5^{ème} DAN

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

- a) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.
- b) En garde contraire à la garde habituelle, 2 coups de poings, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.

UV 2 –KATA pour le 5^{ème} DAN

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

En garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés.

Les déplacements seront toutes directions et les techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Au moins une fois déplacements en avant, en arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé direct, circulaire, de 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 de la jambe avant minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés dans cet ordre :

- Coup de pied direct 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.
- Même enchaînement, on commence par un coup de pied circulaire.
- Même enchaînement, coup de pied circulaire, puis 2^{ème} coup de pied circulaire.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le dessus du pied, les orteils sont orientés vers le haut.
- Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied arrière. Le coup est porté avec le talon gauche.
- Coups de pied de la jambe avant en pas glissé, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.

- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied minimum variés répartis dans tout le shadow en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

Durant tout l'enchaînement imposé, 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, 2 fois pour a, b, c, d, et e)

Le défenseur en position neutre utilisera toutes les défenses, parade, contre-attaques et saisies.

Les attaques du partenaire viennent de l'arrière.

Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant une fois de chaque 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 du candidat et placer l'attaquant en position d'amener au sol. Amenés au sol de la manière la plus logique et la moins en force possible.

Partie spécifique Krav-Maga 5^{ème} DAN

1. Programme imposé avec partenaire (Durée 2 minutes)

Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses contre l'attaquant debout. L'attaquant effectuera des coups de poings/pieds.

2. Epreuve technique avec ou sans arme

- a) (5 fois minimum) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) (3 fois minimum) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) (4 fois minimum) Le candidat doit empêcher la saisie de son arme de poing. Le partenaire vient de toutes les directions.
- d) (4 fois minimum) Maîtrise en toute sécurité d'un attaquant par deux candidats. (Les candidats seront évalués par le jury à tour de rôle lors de cette épreuve)
- e) Passage dans un groupe (Durée 1'30 au maximum) :

Passage dans un groupe et se protéger avec ou sans arme en utilisant les consignes et les principes pour se préserver au maximum. (*Le groupe sera composé d'au moins 4 personnes*),

3. Epreuve combat avec ou sans arme

- a) Combat 2x2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises.
- b) (Durée 2 minutes) Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple sans arme, le partenaire est muni d'un couteau.
- c) (Au minimum 5 minutes plus tard, durée de 2 minutes) Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.

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.