

-Détails du programme- 2^{ème} DAN

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

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Tronc commun 2^{ème} DAN

1.UV 1- Kihon techniques de base (avec partenaire, au moins 5 fois pour a, b, et c)

- a) Depuis une position neutre, enchaînement de 2 coups de poing/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude, en avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied direct 2 coups de poing direct/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Ex. : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de poing direct ou paume ou doigts tendus suivi d'un autre direct coup de poing/paume..., puis de deux coups de poing en crochet en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct.
Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct gauche.

UV 2 –KATA pour le 2^{ème} 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, sur les côtés simultanément avec un direct du poing avant ;
- Coups de pied jambe avant après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière ;
- Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied ;
- 10 coups de pied variés de la jambe avant minimum sans le reposer au sol ;
- (Coups de pied sautés) Coup de pied direct de la jambe 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 mais on commence par un coup de pied circulaire ;
- Même enchaînement, coup de pied circulaire de la jambe arrière, puis 2^e coup de pied circulaire de la jambe arrière ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dos du pied, les orteils sont orientés vers le haut ;
- Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon ;

- (Autres techniques de jambes) Coup de pied de la jambe avant en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière ;
- En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 15 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements répartis dans tout le shadow.

Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

De plus, 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, 3 fois minimum pour a, b, c, d, et e)

Les deux partenaires sont en position de garde. Toutes ces défenses sont des parades contres, saisies et amenés au sol.

a) Défense contre coup de poing direct au visage du poing ou de la paume ou doigts tendus du gauche/ du droit.

a) Défense contre coup de poing direct au corps du gauche/ du droit.

b) Défense contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.

c) Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.

d) Défense contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.

Les amenés au sol doivent être effectués de la manière la plus logique et la moins en force possible. Les coups de l'attaquant doivent être exécutés à la distance correcte pour une bonne efficacité.

Partie spécifique Krav-Maga 2^{ème} DAN

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

a) Défenses contre tous les coups de pied bas, enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.

b) Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amenée au sol.

c) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau, et désarmement.

2. Epreuve technique avec ou sans arme.

a) (Durée 1') Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. Dans l'exercice désarmement de l'un des attaquants et utilisation de l'arme pour se protéger.

b) (Durée 5') Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre arme de poing et couteau. Les menaces sont statiques, debout et en mouvement.

c) (Minimum 3 fois) Neutralisation d'un agresseur d'une ou plusieurs personnes.

d) (Durée 10' maximum) Utilisation du couteau ou du bâton :

1. Défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
2. Lors d'un combat souple, défense avec couteau/bâton face à un adversaire bâton/couteau ;
3. défenses contre toutes les attaques possibles venant de tous les angles et désarmements après contre-attaques contre un bâton ou un couteau ;
4. défenses contre un agresseur effectuant une saisie d'une main, coup de couteau de l'autre ;
5. défenses contre un partenaire donnant un coup de poing/de pied suivi d'un coup de couteau.

3. Epreuve combat avec ou sans arme.

- a) Combat deux fois deux minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de deux minutes contre deux 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.

- b) (5 fois au minimum) Défenses et ripostes contre un coup non connu à l'avance et amenée au sol.