

CEINTURE VERTE

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Chutes

- Chute avant sur les avant-bras

3) Roulades

- a) Roulade avant en longueur
- b) Roulade avant en hauteur
- c) Roulade avec pistolet ou fusil

4) Araignée avec 7 positions

- a) Position latérale montée
- b) Clé de bras vers le haut
- c) Clé de bras vers le bas
- d) Position montée de face
- e) Position avec étranglement cervical
- f) Étranglement de Judo
- g) Étranglement de la tête par l'arrière (genoux derrière la tête de l'adversaire)

5) Déplacements au sol sur le dos

6) Allongé sur le sol pour faucher les jambes de l'adversaire

- a) Pied derrière pour faucher les jambes de l'adversaire
- b) En latéral, frapper en ciseau la rotule et la cheville
- c) Écart simultané des deux jambes de l'adversaire, puis frappe aux parties avec le talon.

7) Projections de hanche

- a) Projection par la tête
- b) Projection par les hanches
- c) Projection par l'épaule

8) Défenses contre étranglements

- a) Adversaire à cheval sur nous
- b) Adversaire dans la garde
- b2) Adversaire dans la garde têtes rapprochées
- c) Étranglement de Judo
- d) Adversaire en position à genoux sur le côté

9) Clé croisée

- a) Depuis la position montée
- b) Depuis la position avec l'adversaire dans notre garde
- c) Depuis la position dos de l'adversaire qui est à quatre pattes

10) Défense sur clé croisée

- a) Avec une main, maintenir l'autre pour éviter l'extension du bras
- b) Ondulation du corps, puis dégager la jambe de l'adversaire et entrer dans sa garde

11) Travail dans la garde

- a) Étranglement costal en ciseau avec les jambes
- b) Dégagement de ce ciseau.

12) Clés de cheville

- a) Clé de cheville normale
- b) Clé de cheville avec croisement sur le genou
- c) Clé de cheville retournée

13) Défenses contre clés de cheville

- a) Adversaire debout alors que je suis allongé sur le dos, j'enroule tout mon corps sur sa jambe
- b) Adversaire debout qui se jette en arrière, je saisis sa cheville
- c) Assis face à face au sol, il prend ma cheville en clé, je relève mes doigts de pied de manière à contracter ma jambe pour éviter ou diminuer la douleur et ainsi avoir le temps de réagir.

14) Transitions entre combat debout et combat au sol

Défenses contre coup de pied Magal aux côtes.

- a) Saisie de la jambe puis projection pour faire tomber l'adversaire sur le dos, puis clé de jambe et étranglement.
- b) Saisie de la jambe, puis projection pour faire tomber l'attaquant sur le ventre, puis clé de jambe en face de l'adversaire ou en tombant à côté de lui.

15) Travail sur le dos :

- a) Position montée sur le dos
- b) Défense en position montée (position du cheval cambré)
- c) Étranglement en triangle

16) Défenses contre coups de poing au sol

- a) Défense contre coup de poing droit
- b) Défense contre coup de poing gauche
- c) Défense contre crochet

17) Drills

- Enchaînement

- Attaque crochet
- Défense et contre-attaque simultanée
- Projection
- Clé croisée
- Défense contre clé croisée
- Entrer dans sa garde
- Étranglement intercostal
- Défense contre l'étranglement intercostal
- Clé de cheville

18) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts.

CEINTURE BLEUE

- 1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes**
- 2) Défenses 360° avec contre-attaque simultanée contre un couteau**
- 3) Défense contre une attaque de couteau**
 - a) De haut en bas
 - b) De bas en haut
 - c) En piqué
 - d) Croisée
 - e) En revers
- 4) Menaces couteau**
 - a) De face par l'intérieur
 - b) De face par l'extérieur
 - c) De côté
 - d) De dos
 - e) Sur l'extérieur du cou
 - f) Derrière l'oreille
 - g) Sur l'autre côté du cou
 - h) En travers sous la mâchoire
- 5) Défense contre coup de poing direct au ventre**
- 6) Misra Krav : combat léger**
 - a) Un contre un debout
 - b) Un contre un au sol
 - c) Un contre un debout, finissant obligatoirement au sol
- 7) Low Kick paralysant sur la face antérieure de la cuisse**
- 8) Menace au revolver sur une tierce personne**
 - a) Hauteur du buste
 - b) Hauteur tête
- 9) Défense sur menace revolver dans l'avion**
- 10) Désarmement sur grenade**
- 11) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts**