



*Le Sport  
en Liberté*

# Fédération Française du Sport Travailleiste

N° d'agrément au Ministère de la Jeunesse et des Sports 13056 du 15 juin 1953

Siège administratif : 51, Rue de la Gare – 78370 PLAISIR  
Tél : 01.30.07.70.70 – Fax : 01.30.79.06.83 – Mail : f-f-s-t@orange.fr

## COMMISSION NATIONALE SPORTIVE KRAV MAGA

### Programme pieds-poings G1 à G5

#### **G1 "les frappes de base"**

3 coups de poing.

- Direct.
- Crochet.
- Uppercut.

3 coups de pied.

- Direct (hauteur parties).
- Circulaire (hauteur genou/parties).
- Arrière défensif (hauteur parties).

-Coups de genoux aux parties.  
de face.

-Coups de coude horizontal,

Formes de corps.

- Rotation du tronc accompagné du mouvement de hanche.
- Bascule arrière (légère) pour les coups de pied directs.
- Les appuis, le carré.
- Garde intérieure.

Self-défense.

- Défense claquée contre coup de poing direct de face, garde intérieure (main de la défense parallèle au bras d'attaque).
- Défense déviée (intérieur de la jambe) contre coup de pied direct aux parties de face, garde intérieure.
- Défense contre coup de pied circulaire bas de face (low kick), mains en garde intérieure, défense avec la jambe. Le jambier-antérieur absorbe l'attaque.
- Défense 360° contre coup de poing crochet/uppercut de face, mains en garde intérieure (main de la défense parallèle au bras d'attaque).

#### **G2 " les frappes multi-angles "**

A effectuer sous différents angles.

3 coups de poing.

- Revers.
- Marteau.

3 coups de pied.

- Latéral.
- Front kick.

*Christophe MOUNIER*

17 rue Degas 29820 GUILERS - Tél : 06.60.98.69.83 – Mail : kmdsbreizh@gmail.com

-Piston (direct et uppercut). -Arrière défensif (haut).

-Coups de coudes tous angles de face et de dos (horizontal, marteau, uppercut).

Formes de corps.

-Défense de corps circulaire (vers le bas, puis en remontant).

-Bascules latérales.

-Les appuis, le carré en se déplaçant.

-Gardes de rue (mains basses, position haute "neutre").

Self-défense.

-Défense contre coup de pied latéral hauteur hanches, de face. Mains à hauteur de l'abdomen, côté vif et côté mort.

-Défense contre front kick de face (déviation avec l'avant bras, mouvement de rotation sur l'axe coude/petit doigt).

-Défense contre coup de genou (360°).

-Défense contre coup de coude (blocage 360° avec un ou deux bras).

-Défense contre coup de poing direct et coup de pied direct, mains basses (depuis une garde de rue).

### **G3 "combinaison de frappes"**

Enchaîner des combinaisons de deux ou trois frappes de poing (mettre l'accent sur la fluidité), la hauteur de frappe étant à chaque fois différente. Toutes les frappes de pied après un pas chassé.

Frappes de main avec les doigts semi-tendus, paume de main, tranchant de la main.

Formes de corps.

-Garde extérieure.

-Pas chassés.

Self-défense.

-Défense contre coup de pied circulaire haut, de face.

-2 défenses contre coup de pied latéral hauteur tête, de face (blocage et déviation).

-Défense glissée extérieure contre coup de poing direct de face puis de côté, mains en garde extérieure.

### **G4 "défenses opposées"**

Enchaîner des combinaisons de deux ou trois frappes de pied (mettre l'accent sur la fluidité), la hauteur de frappe à chaque fois

différente. toutes les trappes de poing et de pied après ou en même temps qu'un pas glissé.

Formes de corps.

- Travail de la garde opposée.
- Pas glissés (avant, arrière, latéral).
- Frapper en reculant.

Self-défense.

- Défense contre coup de poing direct de face, garde intérieure (main de la défense opposée au bras d'attaque).
- Défense contre coup de pied direct aux parties de face, garde basse.
- Défense contre coup de pied circulaire bas de face (low kick), attaque sur l'intérieur de la jambe, mains en garde intérieure.
- Défense 360° contre coup de poing crochet/uppercut de côté, mains en garde intérieure (main de la défense opposée au bras d'attaque).

## **G5 "attaques et défenses avancées"**

Feintes de frappes, depuis un coup de poing direct, depuis un coup de poing marteau, depuis un coup de pied direct.

Rattrapage offensif: sur une première attaque qui a été défendue, enchaîner sur une seconde attaque (dans le même mouvement et sans délai, avec le membre qui a été défendu).

Formes de corps.

- Toutes les gardes.

Self-défense.

- Défense piquée du bras contre coup de pied direct aux parties
- Garde intérieure (main de la défense parallèle au bras d'attaque): défense glissée et défense crochetée contre coup de poing direct de face.
- Garde extérieure (main de la défense parallèle au bras d'attaque): défense glissée sous le bras de l'attaque et défense glissée sur le bras de l'attaque contre coup de poing direct de face.
- Défense bloquée (anticipée, plat du pied) contre coup de pied direct aux parties de face, garde intérieure.
- Défense contre tous les coups de pied arrière.