



*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 self-défense et combat en armes G1 à G5

G1 "principes de base. Le bâton"

- Compréhension des distances d'efficacité de chaque arme.
- Garde défensive et offensive au bâton.
- Attaques au bâton, directes et circulaires. Avec le pic du bâton, le corps du bâton, l'extrémité du bâton sous la main.
- Usage de toutes les armes improvisées.

Sparring.

- Bâton ou couteau contre mains nues.

Self-défense.

- Défense contre une menace au couteau de face, sans contact, le couteau à la gorge.
- Défense contre une attaque au bâton de face, plan horizontal (type batte de baseball) et plan vertical.

G2 "attaques au couteau"

- Garde défensive et offensive au couteau.
- Attaques au couteau, directes et circulaires. Pic, tranchant et pommeau de l'arme.
- Usage des boucliers (sac à dos, chaises...).

Sparring.

- Bâton contre couteau.

Self-défense.

- Défense contre une menace au couteau de côté et de dos.
- Défense contre les attaques au couteau de face, circulaires (360°) et piquées directes (mains en garde intérieure, main qui défend parallèle à la main qui attaque).
- Défense contre une menace au pistolet de face.

Christophe MOUNIER

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

G3 combinaisons offensives

Savoir donner des coups de poings et coups de pied en combinant les attaques avec une arme blanche à la main.

Sparring.

-Couteau contre couteau.

Self-défense.

-Défense contre une attaque au bâton de côté (attaques sur les plans horizontal et vertical) bras de défense parallèle, puis opposé au bras de l'attaque.

-Défense contre attaques au couteau de côté, circulaires (360°) et piquées directes.

-Défense contre une menace au pistolet de dos.

G4 "défenses contre attaques et menaces"

Frappes avec des armes à feu en tant qu'armes blanches: armes de poing et armes longues.

Sparring.

-Bâton contre bâton.

Self-défense.

-Défense contre les attaques au couteau de face piquées directes, hauteur basse (jambes ou parties visées).

-Défense contre les attaques au bâton (à une main ou batte de base-ball) hauteur basse (jambes visées).

-Défenses de jambe contre les attaques au couteau, agresseur au delà des 3 mètres au départ de l'attaque.

-Défense contre les menaces au couteau+saisie de bras/corps/cheveux.

-Défenses contre les menaces au pistolet de côté, au niveau du visage+

saisie de bras/corps/cheveux.

G5 "transition armes/mains nues ou mains nues/armes"

Savoir manier toutes les armes, les dégainer/rengainer et connaître les retentions d'arme (empêcher un agresseur de vous désarmer).

Sparring.

-Mains nues contre bâton.

- Mains nues contre couteau.
- Bâton ou couteau contre deux adversaires mains nues.

Self-défense.

- Défense contre attaque piquée au bâton.
- Défense contre menace au fusil, de face, de côté et de dos.
- Défense contre attaque "baïonnette" au fusil.
- Défense contre tout type de menace (couteau pistolet, fusil) un deuxième agresseur fouillant les poches de la victime.
- Toutes les défenses permettant de conserver son arme (approche de celui qui veut la saisir, ou arme déjà saisie).