



*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 lutte G1 à G5

G1 "les contrôles de base"

- 2 contrôles. 2 projections.
- Nuque/bras (sur biceps). -Tirage arrière.
 - Sous les bras. -Projection simple (depuis la saisie sous les bras).

Formes de corps.

- Soulevé de terre d'un partenaire (sans rotation, à la force des jambes).
- Traction de corps en arrière.
- Frappes de genoux et de coudes sur un adversaire à la lutte.

Self-défense.

- Défense contre saisie de corps, de face bras libres.
- Défense contre saisie de corps, de dos bras libres.
- Défense contre saisie simple du poignet en supination et pronation (frappe, rotation, levier, à l'aide de l'autre main).
- Défense contre étranglement de face.

G2 "projections"

- 7 projections. 2 prises de dos.
- Ceinturage, hanche en barrage. -Depuis le contrôle bras/nuque.
 - Bras à la volée. -Depuis le ceinturage.
 - depuis contrôle bras/nuque.
 - Projection depuis clé de cou.
 - Crochet intérieur et extérieur.
 - Chassé intérieur et extérieur.

Formes de corps.

- Rotations du buste (main vers le pied opposé).

Christophe MOUNIER

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

- Retourne нечтн.
- Initiation aux frappes et saisies vicieuses (yeux, parties, fondements, petite articulations).

Self-défense.

- Défense contre saisie de corps, de face bras pris.
- Défense contre saisie de corps, de dos bras pris.
- Défense contre clé de cou hauteur poitrine.
- Défense contre saisie deux mains de l'avant-bras (frappe, rotation, levier à l'aide de la seconde main).
- Défense contre étranglement de dos.

G3 "casser la distance"

2 gardes de lutteurs avec et sans contact préalable.

Formes de corps.

- Centre de gravité bas, travailler les saisies des bras de l'adversaire.
- Puis, depuis une saisie de bras, parvenir à la saisie de corps.

Self-défense.

- Défense contre clé de cou arrière, hauteur hanche et clé de cervicales jeté des jambes en avant pour l'agresseur.
- Défense contre projections vues en G2.
- Défense contre saisie de corps, de côté bras libres et bras pris.
- Défense contre étranglements de face et arrière poussés.

G4 "mises au sol, ramassement de jambes"

- 3 mises au sol. 1 défense, 3 angles.
- Single leg take down. -Sprawl.
- Double leg take down.
- Saisie de cheville et mise au sol.

Formes de corps.

- Descente jambe 1 puis 2, de face, ramassé de jambes.
- Descente jambe 1 puis 2, de côté, prise du dos.
- Sprawl combiné avec des frappes.

Self-défense.

- Élimination (mise au sol) de dos, type "sentinelle", masque et pied au genou.
- Élimination (mise au sol) de côté, adversaire projeté une main aux parties, l'autre aux épaules.

- Élimination (mise au sol) de dos, traction des chevilles d'un agresseur armé (bâton, arme à feu type fusil).
- Défense contre clé de cou arrière, couteau sur la gorge, type "prise d'otage".
- Défenses contre toutes les saisies de vêtement.

G5 "combinaisons offensives"

- Projection "pompier" (kata-guruma).
- Clés debout: bec de canard, masque, sortie "boîte de nuit", clé d'épaule.

Formes de corps.

- Projections avec changement de direction.
- Saisies "frappées" (frappe au moment de la saisie).
- Savoir déplacer/relever une tierce personne.

Self-défense.

- Contrôler un bras armé en cours de sortie d'arme.
- Défense contre double nelson.
- Défense contre toutes saisies de manière graduée (menace faible intensité type "mendiant").