



*Le Sport  
en Liberté*

# Fédération Française du Sport Travailleur

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 sol G1 à G5

#### **G1 "les contrôles de base"**

2 contrôles.

- Monté.
- Latéral.

2 sorties.

- De contrôle monté.
- De contrôle latéral.

Formes de corps.

- Pontage.
- Langouste.
- Chute avant.
- Roulade avant.

Self-défense.

- Relevé self-défense, avec une seule main au sol.
- Défense contre étranglement bras tendus, adversaire de côté, puis monté.

#### **G2 "dans la garde"**

2 renversements.

- Bouscule (haut).
- Ciseau (bas).

2 sorties de la garde.

- Par l'avant/coudes aux cuisses.
- Par l'arrière/genoux contrôlés, hanches en oblique.

-Initiation au "ground and pound" ainsi que frappes et saisies vicieuses (yeux, parties, fondements, petites articulations).

Formes de corps.

- Posture sur le dos, revenir de face sur ses genoux sans l'aide des mains.
- Savoir s'asseoir sur ses talons lorsque pris dans la garde.
- Chute arrière.
- Roulade arrière.

*Christophe MOUNIER*

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

Self-défense.

- Dos au sol défenses contre coups de pieds (directs et circulaires), coups de poings (adversaire monté).
- Dos au sol, défense contre clé de cou.

### **G3 "combinaison de contrôles, finalisations basiques"**

- Contrôles latéraux combinés: tête, corps (croix), pied.
- Connaître 4 finalisations: clé de bras, clé d'épaule, clé de genou, clé de cheville.
- Du dessus, contrôle des bras pour empêcher des sorties d'armes (situations de self).

Formes de corps.

- Le carré.
- Savoir se déplacer sur le dos et assis au sol.
- Chute plombée de face (plus de contact avec le sol).
- Roulade plombée (en longueur, 1,5m minimum).

Self-défense.

- Dos au sol, menaces couteau gorge et pistolet.
- Défense contre stomp kick.

### **G4 "les gardes"**

- Contrôle nord/sud et sortie du contrôle.
- Demi-garde et sortie.
- Prise du dos et crochets, et technique de sortie.
- 2 passages de garde depuis une station debout, sur une garde ouverte.
- Sortie de garde "slammée" et depuis une position relevée, genoux serrés.

Formes de corps.

- Les relevés sans l'aide des mains.
- Langouste inversée (pour sortir du contrôle nord/sud).
- Roulade plombée (en hauteur, minimum 1m).

Self-défense.

- Défenses contre coups de pieds, coups de poings en se relevant.
- Défense contre étranglement arrière, adversaire a mis les crochets.
- Défense contre étranglement de dos bras tendus (adversaire debout, victime assise, puis au sol sur le ventre).

### **G5 "combinaisons offensives"**

*Christophe MOUNIER*

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

- Depuis la garde, étranglement triangle/omoplata.
- Combinaisons de Kimura (sous tous les angles, toutes positions).
- Guillotines (sous tous les angles) depuis un contrôle bras/tête.
- Travail du "ground and pound".

#### Formes de corps.

- Combinaison pontage et langouste d'un adversaire dans sa garde.
- Roulade avec une arme à la main (couteau, arme de poing).

#### Self-défense.

- Savoir se défendre contre toutes les frappes (sans arme) d'un adversaire debout.
- Arme dans le dos (tranchante ou à feu), savoir la sortir en combat au sol.