



KRAV MAGA EXPERTS

PRATIQUANT

NIVEAU 3

CONNAISSANCES DE BASE

Notions des principaux points sensibles

- **Principes de distances** (très longue, longue, moyenne, courte, saisie)

- **Connaissances des rythmes**

- > 1 - sans connection
- > 2 - naturel
- > 3 - cassé
- > 4 - rafale
- > 5 - simultané

- **Combinaisons et feintes tactiques**

- > combinaisons de techniques de poings, coudes, pieds, genoux
- > feintes de hauteurs et d'angles
- > notions du timing

- **Compréhension du côté vif et côté mort**

- **Compréhension des défenses intérieures ou extérieures**

- **Compréhension des principes de blocage ou déviation**



KRAV MAGA EXPERTS

DÉFENSES SUR GIFLES ET COUPS DE POINGS

GIFLE DE FACE

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant
- Assis sur une chaise
- Assis par-terre
- Allongé sur le dos - agresseur dessus debout
- Allongé sur le dos - agresseur en montée

GIFLE DE CÔTÉ

- à gauche et à droite de la position passive (visage ou arrière de la tête)
- à gauche et à droite - Pied droit ou gauche devant (visage ou arrière de la tête)
- Assis sur une chaise
- Assis par-terre

COUP DE POING DIRECT AU VISAGE DE FACE

- Direct gauche ou droit de la position passive
- Direct avant ou arrière - Pied droit ou gauche devant
- Assis sur une chaise
- Assis par-terre
- Allongé sur le dos - agresseur dessus debout
- Allongé sur le dos - agresseur en montée

COUP DE POING DIRECT AU VISAGE DE CÔTÉ

- à gauche et à droite de la position passive
- Direct avant ou arrière - Pied droit ou gauche devant
- Assis sur une chaise
- Assis par-terre

COUP DE POING DIRECT AU CORPS

- même travail que ci-dessus - de face et côtés
- connaître les variantes - bras le long du corps ou en garde



KRAV MAGA EXPERTS

DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS (SUITE)

UPPERCUT

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant

CROCHET

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant
- Assis sur une chaise

DÉFENSES SUR COUPS DE COUDES

COUP DE COUDE HORIZONTAL DE FACE

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant

COUP DE COUDE VERTICAL REMONTANT DE FACE

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant

COUP DE COUDE HORIZONTAL DE DOS

- Gauche et droite de la position passive
- Gauche et droite - Pied droit ou gauche devant



KRAV MAGA EXPERTS

EXIGENCES POUR LE TEST

Connaître toutes les techniques sur le niveau étudié et grades précédents

Frappes sur les paos :

- 45 secondes de différents coups debout
- 45 secondes de différents coups assis sur une chaise
- 45 secondes de différents coups assis au sol
- 45 secondes de différents coups couché sur le dos

Physique :

- 40 abdos
- 25 pompes
- 30 squats
- 10 burpees
- 1 minute de gainage droit

Combats :

- 1 combat semi-lourd (2 minutes)
- 1 combat lent vs 2 (1 minute)
- 2 randoris au sol sans frappe (2 minutes)