



KRAV MAGA EXPERTS

PRATIQUANT

NIVEAU 1

CONNAISSANCES DE BASE

- **Notions des principaux points sensibles**
- **Principes de distances** (très longue, longue, moyenne, courte, saisie)



KRAV MAGA EXPERTS

POSITIONS DE COMBAT ET DÉPLACEMENTS

DEBOUT / DE LA POSITION PASSIVE À LA POSITION DE COMBAT

(de face offensif)

- Pied droit ou gauche en avant

(de face défensif)

- Pied droit ou gauche en arrière

(sur les côtés)

- Ouvrir à droite avec la jambe droite / Ouvrir à gauche avec la jambe gauche
- Ouvrir à droite avec la jambe gauche / Ouvrir à gauche avec la jambe droite

(face arrière sur tirée)

- Faire face arrière en ouvrant avec la jambe droite et en tournant sur l'épaule droite
- Faire face arrière en ouvrant avec la jambe gauche et en tournant sur l'épaule gauche

(face arrière sur poussée)

- Faire face arrière en ouvrant avec la jambe droite et en tournant sur l'épaule gauche
- Faire face arrière en ouvrant avec la jambe gauche et en tournant sur l'épaule droite

ASSIS SUR UNE CHAISE / SE LEVER EN POSITION DE COMBAT

- Se lever pied droit ou pied gauche en avant
- Se lever sur le côté droit ou gauche
- Se lever pour faire face arrière en tournant sur le côté gauche ou droit

ASSIS SUR LE SOL OU COUCHÉ SUR LE DOS / SE LEVER EN POSITION DE COMBAT

- Relevé en 4 (offensif)
- Relevé offensif + (avec frappe en coup de pied latéral au genou)
- Relevé en prenant une distance de sécurité (défensif)
- Se lever sur le côté droit ou gauche
- Se lever en faisant face arrière

COUCHÉ SUR LE VENTRE / SE LEVER EN POSITION DE COMBAT

- Se lever avec le pied gauche ou droit devant
- Se lever sur le côté droit ou gauche
- Se lever en faisant face arrière à droite ou à gauche

DÉPLACEMENTS EN POSITION DE COMBAT

- Se déplacer vers l'avant, pied droit ou gauche devant
- Se déplacer vers l'arrière, pied droit ou gauche devant (checker en arrière)
- Se déplacer sur les côtés, pied droit ou gauche devant
- Se déplacer en circulaire, pied droit ou gauche devant



KRAV MAGA EXPERTS

LES FRAPPES POINGS & PAUMES DE MAINS

COUP DE PAUME ET POING DIRECT

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis sur une chaise
- sur le dos (adversaire en montée ou entre les jambes)

CROCHET POING ET PAUME DE MAIN

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis sur une chaise
- sur le dos (adversaire en montée ou entre les jambes)

UPPERCUT

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis sur une chaise

COUP DE POING MARTEAU EN AVANT

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE POING MARTEAU VERS LE BAS

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis en montée sur l'adversaire

COUP DE POING MARTEAU DE CÔTÉ OU DANS LE DOS

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis sur une chaise



KRAV MAGA EXPERTS

LES FRAPPES COUDES

COUP DE COUDE HORIZONTAL DE FACE

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis en montée sur l'adversaire

COUP DE COUDE VERTICAL DE FACE EN REMONTANT

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE COUDE VERTICAL DE FACE EN DESCENDANT

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière
- assis en montée sur l'adversaire

COUP DE COUDE HORIZONTAL DE CÔTÉ

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE COUDE VERTICAL REMONTANT DE CÔTÉ

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE COUDE HORIZONTAL DE DOS

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE COUDE VERTICAL REMONTANT DE DOS

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière

COUP DE COUDE PLONGEANT AU PLEXUS DE DOS

- de la position passive, droite et gauche
- de la position de combat, pied gauche ou droit devant, bras avant et bras arrière



KRAV MAGA EXPERTS

CHUTES ET ROULADES

CHUTE CONTRE UN MUR

- de face, côtés, dos

CHUTE AU SOL

- de face, côtés, dos

ROULADE DE FACE

- sur épaule gauche et droite

ROULADE ARRIÈRE

- sur épaule gauche et droite

EXIGENCES POUR LE TEST

Connaître toutes les techniques sur le niveau étudié

Frappes sur les paos :

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

Physique :

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

Combat :

- 1 combat lent (2 minutes)