



KRAV MAGA EXPERTS

PRATIQUANT

NIVEAU 4



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 COUPS DE PIEDS

COUP DE PIED DIRECT AUX PARTIES (DISTANCE LONGUE)

- De la position passive et pied droit ou gauche devant (blocage en stop kick talon vers l'intérieur ou l'extérieur)

COUP DE PIED DIRECT AUX PARTIES (DISTANCE DE JAMBE)

- De la position passive
- Pied droit ou gauche devant (connaître au moins 3 variantes : main, avant-bras, jambe, godet, généralisé...)

LOW-KICK «CUISSSES» (INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS)

- Pied droit ou gauche devant

MIDDLE-KICK «COTES» (DE FACE ET CÔTÉS)

- Pied droit ou gauche devant

HIGH-KICK «TÊTE» (DE FACE ET CÔTÉS)

- Pied droit ou gauche devant
- Assis sur chaise
- Assis par-terre

PENALTY (DANS LA TÊTE OU LES COTES)

- Allongé sur le dos (connaître les variantes avec espace ou bloqué contre un mur)

STOMP-KICK «COUP DE PIED ÉCRASANT» (DANS LA TÊTE OU LE VENTRE)

- Allongé sur le dos

FRONT-KICK (DE FACE ET CÔTÉS - DIFFÉRENTES HAUTEURS)

- De la position passive
- Pied droit ou gauche devant
- Assis sur chaise
- Assis par-terre

COUP DE PIED LATÉRAL

- De la position passive
- Pied droit ou gauche devant



KRAV MAGA EXPERTS

DÉFENSES SUR COUPS DE GENOUX

COUP DE GENOUX EN TIRANT LA TÊTE VERS LE BAS

- De face et côtés

EXIGENCES POUR LE TEST

Connaître toutes les techniques sur le niveau étudié et grades précédents

Frappes sur les paos :

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

Physique :

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

Combats :

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